Mercedes Vila

CELLULITE: PLUS JAMAIS!

www.CellulitePlusJamais.com

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

TABLE DES MATIÈRES

CELLULITE: LE KARMA MAUDIT DE TOUTES LES FEMMES

La cellulite affecte d’une façon plus ou moins marquée à plus de 90% des femmes après la puberté. Nous pouvons trouver des degrés différents de cellulite, la cellulite sclérosée –également connu sous le nom de « peau d’orange »- étant la plus commune d'entre elles.

On utilise le terme « cellulite » pour décrire les dépôts de graisse attrapés sous la peau et qui causent des fossettes sur les hanches, les cuisses, le derrière et l’abdomen.

Cette condition affecte presque exclusivement les femmes; en effet, elle se présente rarement chez les hommes.

Contrairement à ce que beaucoup de gens croient, la cellulite n'a pas rien à voir avec l'obésité. On la trouve aussi bien chez les personnes atteintes de surpoids que chez les personnes minces.

On offre sur le marché de nombreux moyens pour lutter contre la cellulite et, dans la majorité des cas, ces méthodes ne fonctionnent pas. Ni les crèmes, ni les massages, ni toutes autres formes de thérapie locale destinées à éliminer la cellulite ne fournissent de résultats satisfaisants.

Il existe différents facteurs qui provoquent la cellulite. L'un des plus importants est le facteur hormonal. Des changements hormonaux se produisent durant la puberté, la grossesse, la ménopause ou au début de l’utilisation des pilules contraceptives; les hormones nivellent les variations dans la circulation du sang, le drainage lymphatique, le dépôt de graisse et l’organisation du tissu conjonctif. Ce sont ces facteurs qui peuvent provoquer la formation de la cellulite.

Le manque d'exercice physique est aussi une cause très importante. La sédentarité entraîne non seulement l'apparition de la cellulite, mais aggrave son aspect au fil du temps.

Même si les femmes minces sont aussi affectées par la cellulite, l'excès de poids, un régime alimentaire inapproprié et une consommation d'eau insuffisante provoquent également cet aspect désagréable de la peau.

Dans la mesure où une personne prend de l'âge, le tissu conjonctif perd sa densité et son tonus, ce qui fait que la cellulite devient plus visible… et l'état de la peau empire.

Sachant ce qui est à l'origine de la cellulite, nous allons vous donner quelques petits conseils pour éviter son apparition, et –si elle existe– pour atténuer ou empêcher son aggravation.

Essayez de suivre un régime équilibré, sans excès, et en consommant de l'eau en abondance. Il est recommandé de boire au minimum trois litres d'eau par jour. L'eau améliore l'élasticité de la peau et fera qu'elle apparaisse plus ferme, et avec un aspect certainement bien plus juvénile.

On recommande fortement de faire des routines d'exercices pour pouvoir se débarrasser de la cellulite. Si vous n'êtes pas une personne très athlétique, vous pouvez commencer chaque jour avec des marches à pied d'au moins vingt minutes. Au fur et à mesure que vous progressez, vous devrez augmenter la durée de vos sorties et augmenter aussi leur intensité.

Une fois que vous ayez acquis le « rythme de l'entrainement », nous vous recommandons de commencer à faire des exercices de résistance et des exercices cardiovasculaires (« faire du cardio »).

Cela vous aidera à brûler les graisses, à tonifier vos muscles et à réduire la cellulite de votre peau.

LES MENSONGES DU MARCHÉ

Presque toutes les femmes souffrent d'un problème de cellulite. Le traitement de la cellulite semble donc être une affaire super intéressante pour n'importe qui, n'est-ce pas?

C'est pour cela que vous trouverez d'innombrables traitements qui résoudront soi-disant votre karma défavorable, mais –dans la pratique– cela n'arrive jamais.

Dans la cellulite, il n'y a aucune « toxine », il n'y a pas de problème de circulation ni d'excès d'eau en réserve.

La graisse présente dans la cellulite est exactement la même que dans n'importe quelle autre partie de votre corps, elle donne simplement un aspect différent car la peau est plus fine dans les zones du derrière et des jambes. L'apparence irrégulière est due à l'amoncellement de la graisse diffuse dans le tissu conjonctif, sous la peau.

Les produits anticellulite qu'on trouve couramment dans le commerce sont surtout des crèmes. La raison pour laquelle ces crèmes ne fonctionnent pas, c'est que l'unique chose qu'elles font est de causer une inflammation sous la peau; elles la resserrent et rendent l'aspect de « fromage cottage » moins perceptible pendant une période relativement courte. En somme, elles fonctionnent comme une sorte de maquillage. Et c'est temporaire.

En obtenant ces résultats maigres et éphémères, ces crèmes font que l'intéressée en dépende continuellement si elle veut garder une bonne apparence. Cela entraine des applications constantes, et –bien sûr– des investissements d'argent importants. Lorsque vous arrêtez d'acheter ces crèmes, vous revenez simplement au point de départ…

Si les résultats ne sont pas permanents et si l'on a besoin de beaucoup d'argent pour renouveler constamment ces produits, personnellement, je ne les retiendrais pas au titre de solution viable pour résoudre mes problèmes. En revanche, je chercherais une solution permanente qui ne m'obligerait pas à dépenser autant d'argent.

Nous vous recommandons de ne pas vous laisser tenter par des produits d'action rapide puisqu'ils ne fonctionnent jamais. Il est préférable d'investir un peu de temps (pas d'argent!) et d'obtenir des résultats permanents.

C'est pour cela que –pour le moment– les solutions les plus efficaces sont celles qui travaillent sur les causes de vos problèmes et non pas sur leurs effets.

Ne cherchez pas à « maquiller » votre « peau d'orange ». Travaillez sur elle avec des exercices et faites un bon régime; vous verrez alors que –en quelques semaines– vos jambes auront un aspect bien plus salutaire et présenteront un degré de cellulite bien moindre.

De cette façon, les résultats que vous obtiendrez survivront au passage du temps et vous sentirez que vous êtes en train de faire un meilleur investissement, en temps et en argent!

POURQUOI LA CELLULITE SURVIENT-ELLE?

Si vous vous mettez à chercher les raisons qui causent la cellulite, vous trouverez de nombreuses réponses différentes. Les sites web donnent souvent une mauvaise information à cet égard, faisant valoir comme causes soi-disant reconnues: la mauvaise circulation, la rétention de liquide, des types de graisses spéciaux, etc., alors que –réellement– il n'en est rien.

Il n'y a pas qu'une seule raison pour l'existence de la cellulite. Son apparition peut être liée à différents facteurs.

La graisse de la cellulite est la même que n'importe quel genre de graisse corporelle, elle n'a aucune caractéristique particulière, elle n'est pas causée par la rétention d'eau ni par la mauvaise circulation. Des tests scientifiques ont prouvé qu'elle n'est rien d'autre qu'une graisse ordinaire qui « sort » du tissu conjonctif qui se trouve sous la peau et fait ressembler celle-ci à une peau d'orange.

Les femmes ont de la cellulite car la plus grande partie de la graisse est stockée dans la partie inférieure de leur corps, là où la peau est plus fine. Les hommes, en revanche, stockent la graisse sur l'abdomen, zone où la peau est plus épaisse; ils échappent ainsi à la cellulite.

Les changements hormonaux sont des facteurs importants qui agissent sur l'apparition de la cellulite. Ceux-ci peuvent se produire au moment de la grossesse ou pendant la prise de pastilles contraceptives. Pourquoi la cellulite survient-elle alors? Parce que les changements hormonaux peuvent causer des étirements du tissu cutané et c'est dans les zones affectées que la graisse en excès s'accumule.

En fait, nous pouvons identifier les principales causes de la cellulite comme suit:

- Génétique
- Hormones
- Mauvaise alimentation
- Manque d'exercice

Ce ne sont pas les seuls facteurs, mais –si– ce sont les plus fréquents et les plus importants. De plus, il se produit une synergie entre eux, et c'est la catastrophe!

Pour être en mesure de résoudre votre problème de cellulite, vous devrez changer quelques mauvaises habitudes de vie et aussi votre régime alimentaire.

Manger d'une manière adéquate et accompagner votre régime avec une activité physique suffisante feront que vous réussissiez à ce que votre corps se tonifie y vous réduirez votre cellulite pour toujours!

PEUT-ON SUPPRIMER LA CELLULITE?

Pour des raisons évidentes, toutes les femmes veulent réduire leur cellulite. En plus de son aspect peu attrayant, la cellulite affecte de façon notable la sûreté et l'estime de soi de celles qui s’en plaignent.

Presque toutes les femmes souffrent, ont souffert ou souffriront tôt ou tard de la « peau d'orange ». La recherche d'une solution à ce problème a été dans l'esprit des femmes depuis fort longtemps.

Pour satisfaire cette recherche, on a créé différents produits, cataplasmes et crèmes. Malheureusement, tous ces produits se basent sur des mensonges, car ils ne réduisent pas vraiment votre cellulite, ils offrent seulement une solution éphémère, enflamment seulement la peau en occultant la cellulite pour un certain temps.

Ces solutions partielles nous convertissent en esclaves des dits produits; elles nous obligent à les utiliser tous les jours de notre vie. Actuellement ce type de produit est d’ailleurs sujet à des poursuites pour cause de publicité mensongère.

Au-delà de ce que les sites web ou d’autres sources d'information pourraient dire, la cellulite ne représente pas un type de graisse différent: elle n’est pas non plus causée par la mauvaise circulation sanguine ni par une quelconque rétention d'eau. La cellulite n’est autre que de la graisse commune qui « sort » des tissus profonds: c’est pourquoi on voit cet aspect de « fossettes ».

Si tous ces produits ne fonctionnent pas, comment puis-je éliminer ma cellulite? De fait, pour réduire votre cellulite, il est très important de traiter les facteurs qui la causent.

Comme nous l'avons expliqué dans d’autres articles, la cause principale de la cellulite est constituée par des déséquilibres hormonaux qui brisent les fibres de collagène de la peau et arrivent à favoriser l’accumulation des graisses dans certaines régions du corps.

Pour corriger cette situation, vous devrez réaliser certains changements dans votre vie quotidienne et dans votre alimentation. C'est simple: si vous avez une bonne alimentation et vous la combinez avec les exercices physiques nécessaires, votre cellulite disparaîtra.

Le type d'exercice que vous devez faire est cardiovasculaire de faible intensité, combiné avec des exercices de musculation. Si vous incluez ces activités au quotidien, conjointement avec un régime alimentaire sain, vous pourrez rectifier vos changements hormonaux.

LE REMÈDE CONTRE LA CELLULITE

Depuis qu'elles connaissent la cellulite, les femmes ont souhaité qu'on trouve une solution définitive pour s'en débarrasser.

Plus de 90% des femmes ont de la cellulite et c'est un phénomène qui préoccupe chacune d'entre elles. Les solutions offertes par le marché ne sont pas satisfaisantes car elles obligent à des investissements d'argent importants et n'assurent pas de résultats permanents.

Crèmes, massages et autres traitements alternatifs tout simplement ne fonctionnent pas. La cellulite est une graisse accumulée dans une région spécifique du corps.

Généralement, elle se situe dans la région des jambes, le derrière et l'abdomen. Son apparence irrégulière montre comme des fossettes qui se produisent parce que la peau est plus fine dans les zones en question.

Tous les traitements décrits ci-dessus sont destinés à traiter les symptômes de la cellulite et non les causes: c'est pour cela que leurs résultats ne durent pas.

Afin de parvenir à une élimination totale et à long terme de la cellulite, vous devez travailler sur les causes du problème.

Parmi les causes de la cellulite, nous pouvons trouver: le manque d'exercice, un régime alimentaire inadéquat, un déséquilibre hormonal ou –simplement- que le temps passe…

Pour être en mesure de travailler toutes ces causes, il est nécessaire de faire quelques changements dans notre alimentation et dans notre activité physique.

Manger des aliments sains et éviter les excès doit faire partie de notre régime de chaque jour. Ceci –accompagné de la consommation de grandes quantités d'eau– bénéficiera à l'état de notre cellulite.

Pour obtenir les meilleurs résultats, nous devons suivre une routine d'exercices physiques. Ceux-ci doivent être adaptés à notre âge et à nos capacités physiques. L'intensité des exercices doit être augmentée à mesure que nous sommes plus « en forme ». C'est ainsi que nous pourrons optimiser les résultats dans notre lutte contre la cellulite.

Ne vous laissez pas tromper par la publicité des « crèmes miracle ». Elles ne feront rien pour vous, si ce n'est que vous ruiner. Les résultats que vous obtiendrez seront éphémères.

Vous devez investir temps et effort pour votre personne. Ne tombez pas dans les promesses mensongères des produits soi-disant anticellulite.

SUR LE CHEMIN DE LA RÉDUCTION DE LA CELLULITE

S'il s'agit de réduire la cellulite, vous écouterez de nombreuses opinions et vous recevrez de nombreux conseils provenant de personnes qui -souvent- ne savent pas de ce dont elles parlent.

Il est très important que vous ne soyez ne pas dupe et que vous puissiez identifier clairement ceux qui sont ceux qui ont une notion de ce dont ils parlent et les distinguer absolument de ceux qui n'en veulent qu'à votre argent.

Il y a quelque chose que vous devez savoir: afin de réduire la cellulite, il est nécessaire de faire des efforts. Je sais qu'il existe de nombreuses crèmes miracle, mais vous ne devez pas perdre avec elles votre temps et votre argent; ces produits ne fonctionnent tout simplement pas.

La meilleure façon de réduire votre cellulite, c'est de pratiquer une activité physique. Et autant que vous le pouvez, en tenant bien sûr compte du temps dont vous disposez.

Même si vous avez peu de temps libre, vous pouvez faire beaucoup pour augmenter votre activité physique: marcher pour aller au travail, faire du vélo, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, etc. En changeant ainsi de façon minime vos habitudes, vous verrez que votre cellulite s'améliorera sensiblement.

Évidemment, les résultats sont fonction des exercices réalisés: avec un peu plus d'exercice, vous aurez de meilleurs résultats, plus rapides également. Une bonne routine d'exercices cardiovasculaires et de musculation fera diminuer sensiblement votre cellulite.

Votre corps perdra de la graisse, vous améliorerez vos muscles et cela fera que votre peau gagne en fermeté et perde ses aspérités.

Si vous voulez faire des exercices plus ciblés sur les régions touchées, vous pouvez travailler spécifiquement sur le derrière, la région abdominale ou les jambes, selon ce dont vous avez besoin.

Il y existe beaucoup d'exercices différents que vous pouvez réaliser; cela fera que vous pouvez résoudre le problème posé sans pour autant vous ennuyer.

Si vous avez de la constance, vous verrez plus rapidement le résultat et vous commencerez plus vite à en jouir.

C'est très important de ne pas se décourager quand on ne voit immédiatement pas les résultats escomptés; en effet, selon votre état de santé et votre constance à faire des exercices, les résultats visibles peuvent se faire attendre un peu.

CONCENTRONS-NOUS SUR LES ZONES TOUCHÉES PAR LA CELLULITE

Quatre-vingt-dix pour cent des femmes souffrent de cellulite; celle-ci tend à se manifester dans la région du derrière et des cuisses.

La zone sensible peut varier selon les personnes, mais toutes les femmes sont d'accord pour dire leur volonté de se débarrasser de la cellulite, et cela dès que possible.

Par manque d'information ou à cause d'une information erronée, la majorité des femmes rêve d'une solution magique, c'est-à-dire que votre cellulite doit disparaître pour toujours et sans aucun effort.

Malheureusement, ces dames finissent par perdre leur temps et leur argent avec des produits et des traitements anticellulite dont les effets ne durent pas.

Dans cet article, vous trouverez des solutions réelles pour réduire votre cellulite (derrière et cuisses) d'une manière naturelle et pour votre vie durant.

Vous devez être consciente, Madame, que la cellulite n'est pas causée par des toxines, ni par une mauvaise circulation sanguine ni par une rétention de liquide; c'est juste de la graisse qui gonfle le tissu conjonctif, sous la peau.

Il est évident qu'on ne peut pas considérer que les crèmes et les cataplasmes soient de bonnes solutions; la seule chose qu'ils font, c'est juste d'enflammer la région en question pour une courte durée, puis la cellulite réapparaîtra, pendant que votre argent fond comme du beurre au soleil.

Pour éliminer la cellulite, vous devez concentrer votre traitement sur ses causes: les changements hormonaux, l'alimentation inadéquate et le manque d'exercice.

En modifiant ces éléments de votre mode de vie, vous allez commencer à tonifier et à durcir vos muscles et votre peau, en donnant à cette dernière une apparence plus lisse et juvénile.

Vous pouvez éliminer votre cellulite en huit semaines sans avoir à faire des exercices cardiovasculaires intensifs.

Avec des exercices simples comme le squat (qui consiste à répéter les positions debout et accroupies) vous pouvez obtenir d'excellents résultats. Ce type d'exercice de résistance réussit à équilibrer les hormones et tonifier les zones touchées.

Si vous combinez cela avec un bon choix d'aliments, votre cellulite va disparaître dans un temps relativement et d'une façon définitive.

Si vous pouvez aider votre corps à se récupérer, vous réussirez à reconstruire le collagène de la peau et à tonifier vos muscles; résultat: « Adieu à la cellulite »!

Restaurez l'estime de vous-même et votre esthétique corporelle. Retrouvez le corps que vous avez eu un jour, sans vous faire arnaquer; résolvez votre problème d'une façon naturelle et définitive.

LE DERRIÈRE: UNE ZONE CRITIQUE

Lorsque nous parlons de la cellulite, nous savons que la graisse s'accumule surtout autour du derrière et des cuisses; ce sont ces régions qui sont les plus touchées. Dans cet article, nous vous raconterons quelques astuces et conseils pour supprimer définitivement votre cellulite.

Beaucoup de gens croient que la cellulite provient de certaines toxines, d'une mauvaise circulation sanguine ou d'une rétention d'eau. La cellulite est en fait la présence de graisse corporelle commune qui fait saillie sous la peau, avec pour conséquence un aspect de « peau d'orange ».

Cette accumulation se produit en raison de changements hormonaux, d'une mauvaise alimentation et du manque d'exercice physique.

Sur les cuisses et le derrière, la peau est plus mince et il se produit là un stockage plus important des graisses; c'est pourquoi la cellulite est plus visible dans les régions mentionnées.

Si vous voulez éliminer pour toujours votre cellulite, prenez note des petits conseils qui suivent:

- Dans un premier temps, vous devez boire beaucoup d'eau. Boire au moins deux litres d'eau par jour améliorera votre état, car l'eau rend son élasticité et sa fermeté à votre peau, en vous donnant aussitôt un aspect plus jeune. Boire beaucoup d'eau aidera à améliorer l'état de votre cellulite dans les régions problématiques.

- Un autre conseil important, c'est: « Faites des exercices! ». Vous pouvez faire des exercices cardiovasculaires intensifs -comme le recommandent de nombreux experts- et vous obtiendrez alors les

résultats souhaités. Mais vous devez garder à l'esprit que si vous effectuez un entraînement en résistance avec des exercices cardio d'intensité réduite, vous obtiendrez des résultats positifs plus rapidement.

- Il est fortement recommandé d'effectuer un exercice de routine et de l'accompagner avec quelques changements dans votre alimentation. De cette façon, vous obtiendrez des résultats excellents et définitifs plus vite que toute autre femme.
- Ne vous laissez pas tromper par les mensonges que les laboratoires vous servent pour vendre leurs produits et crèmes soi-disant anticellulite. Ceux-ci vous donneront seulement des résultats éphémères; votre cellulite reviendra bientôt et l'unique chose qui continuera à disparaître, c'est votre argent. Si vous modifiez vos habitudes alimentaires et y ajoutez quelques exercices appropriés, votre cellulite disparaîtra en peu de temps.

Pour savoir comment se débarrasser pour toujours de la cellulite, vous pouvez visiter CellulitisPlusJamais.com. Il est démontré que ce traitement naturel réduira votre cellulite en seulement huit semaines, sans effets secondaires et pour toujours!

EXERCICES POUR SE DÉBARRASSER DE LA CELLULITE

Il va sans dire que dans la mesure où vous mettrez en œuvre plus de moyens pour combattre votre cellulite, vous obtiendrez plus vite de meilleurs résultats.

Toutefois, les avis divergent sur le genre d'exercice que vous devez faire. Nombreux sont ceux qui pensent que la course à pied et la bicyclette sont les plus recommandables. Toutes les femmes coïncident en ce qu'elles veulent faire, c'est le moins d'effort possible tout en obtenant les meilleurs résultats!

Tout d'abord, sachez que la cellulite est une graisse commune qui « sort » du tissu conjonctif et fait saillie sous la peau, en donnant à cette dernière un aspect de fromage cottage.

Les principales causes de la cellulite sont des changements hormonaux, une mauvaise alimentation et du manque d'exercice physique. La cellulite n'est pas causée par des toxines, ni par la circulation ni par des problèmes de rétention d'eau, comme le pensent beaucoup de femmes. Comme la peau du derrière et des cuisses est plus fine et que dans ces régions, il y a plus de graisse qu'ailleurs, la cellulite est plus visible.

L'exercice de musculation est le plus efficace pour obtenir de meilleurs résultats le plus vite possible. On n'a pas besoin de perdre trop de poids ni de courir toute la journée: un exercice cardiovasculaire modéré vous permettra d'obtenir les changements que vous souhaitez.

Vous devez concentrer votre exercice sur les zones les plus touchées. Les squats représentent le travail le plus complet que vous puissiez faire pour atteindre vos objectifs.

Quelques squats répétés plusieurs fois par jour tonifieront la partie inférieure du votre corps, précisément la partie qui est en général la plus touchée par la cellulite. Si vous avez le temps et l'envie nécessaires, vous pourrez combiner ce genre d'exercice avec des mouvements cardiovasculaires modérés. De cette façon, vous obtiendrez les meilleurs résultats.

En plus de faire des exercices physiques, il est fortement recommandé d'introduire certaines modifications dans votre alimentation, en remplaçant les éléments spécifiques qui sont nocifs, et vous pourrez constater ainsi de meilleurs résultats.

Si vous parvenez à adapter tous ces changements à votre mode de vie, vous nivèlerez vos hormones, vous donnerez du tonus à votre corps et vous serez en mesure d'éliminer pour toujours la cellulite! Qu'on ne vous raconte pas des histoires, Madame: aucun produit, cataplasme ou crème ne va faire tout ce travail pour vous!

CONCLUSION

Commencez à prendre des mesures pour combattre et éliminer la cellulite, avec un travail exclusif axé sur des exercices préparés par des professionnels, c'est la seule chose qui vous donnera des résultats. Et vous devez consacrer quelques minutes par jour, seulement quelques jours par semaine.

Si vous voulez en savoir plus, vous trouverez un programme de simples exercices à « Cellulite: plus jamais! » une fois que vous le connaîtrez vous regretterez de n'avoir pas commencé avant...

Si vous avez une question à me poser, vous pouvez aller sur le site, et vous y trouverez le moyen de me contacter directement:

>>http://CellulitePlusJamais.com/ << Cliquez ici

Je souhaite que vous vous débarrassiez de la cellulite autant que vous, croyez-le ou non.

Si je vous ai fourni suffisamment de réponses fondées sur la recherche, et vous voulez vraiment et désespérément que vos jambes devienne lisse et attrayante, alors aujourd'hui c'est le jour parfait pour commencer.

Dans trois ou quatre semaines, vous vous regarderez dans le miroir (nue) et vous deviendrez folle de plaisir de ce que vous verrez, souhaitant avoir commencé plus tôt.

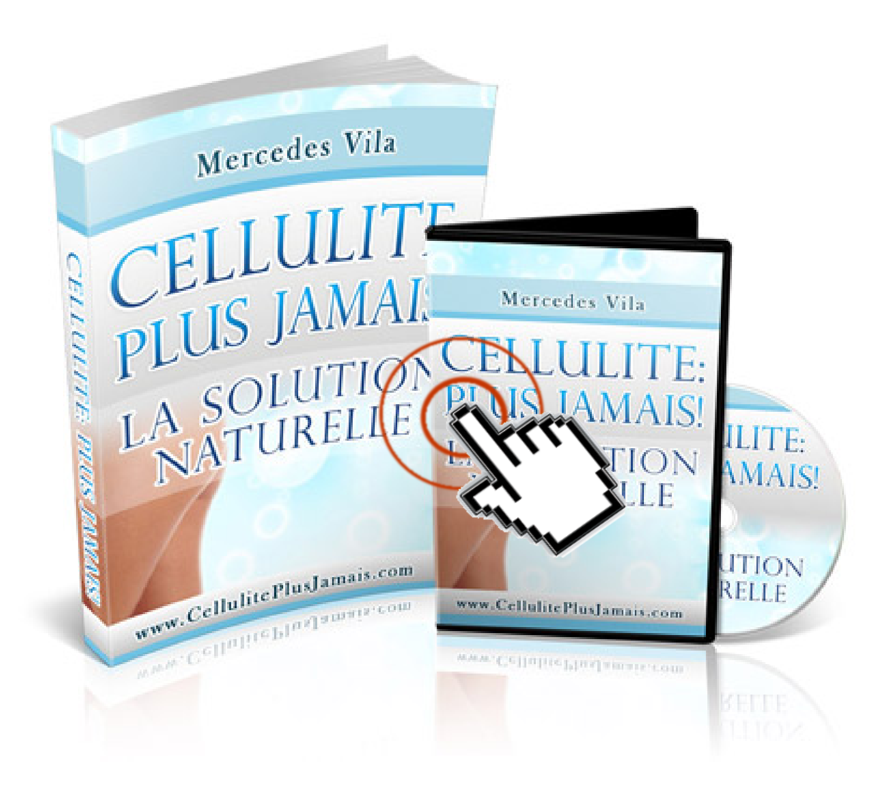
Si vous en avez assez de perdre de l'argent dans des escroqueries et de vous cacher et d'éviter d'être avec vos amis à cause de la cellulite, il est grand temps d'ÊTRE CONSTANTE et de transformer votre peau des zones critiques en une peau bien tonifiée, lisse et sexy, et vous pourrez vous exhiber et vous vanter quand vous le voudrez, même si c'est seulement pour vous regarder vous-même nue devant le miroir...

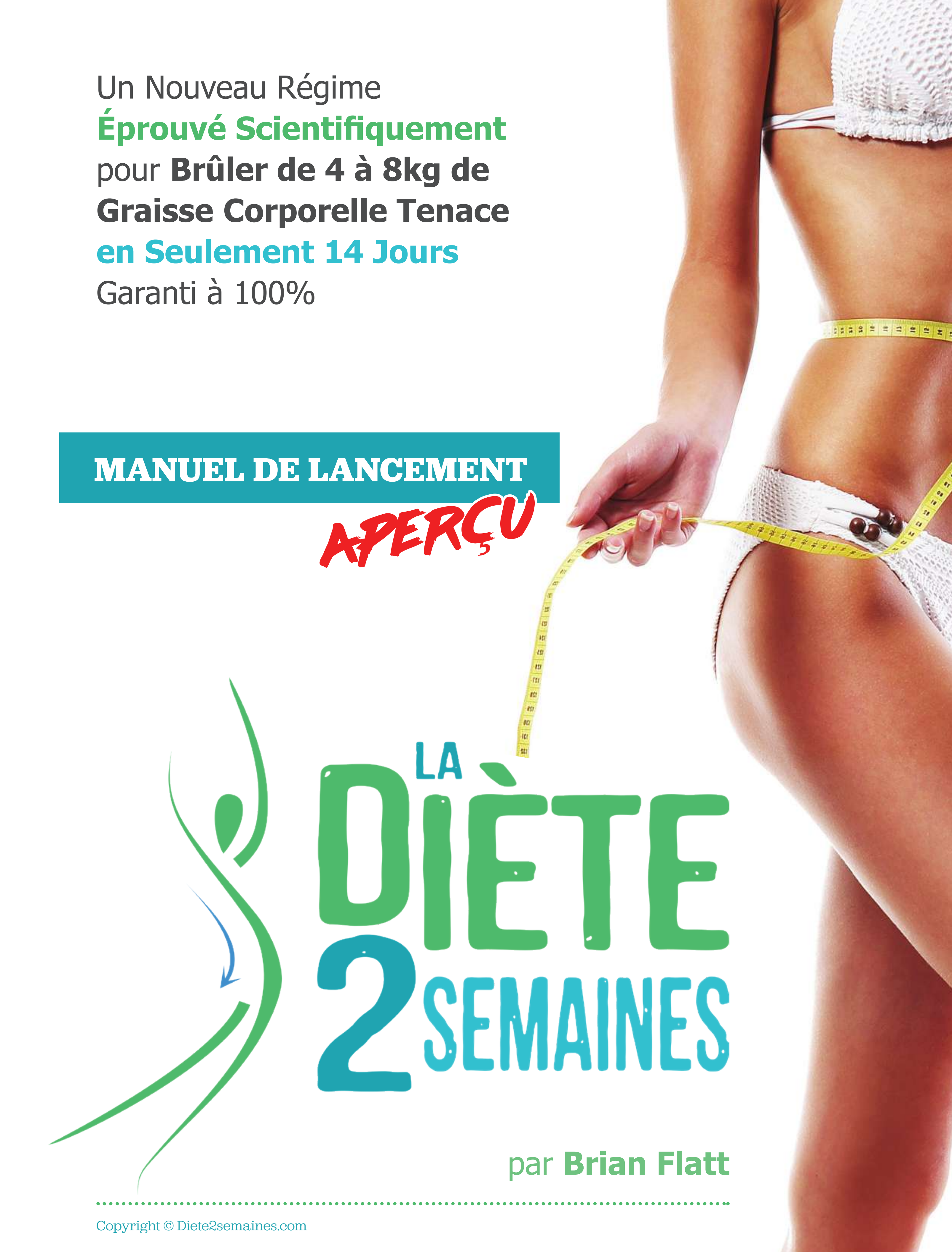
Vous pouvez commencer à réduire votre cellulite aujourd'hui, commencez ici:

[>> http://CellulitePlusJamais.com/](http://CellulitePlusJamais.com/)

Mercedes Vila

Spécialiste De La Cellulite Et Coach




Un Nouveau Régime
Éprouvé Scientifiquement
pour Brûler de 4 à 8kg de
Graisse Corporelle Tenace
en Seulement 14 Jours
Garanti à 100%
MANUEL DE LANCEMENT
APERÇU
LA DIÈTE 2 SEMAINES
par Brian Flatt
Copyright © Diete2semaines.com

Les informations contenues dans ce manuel ne sont pas destinées à remplacer les conseils médicaux. Aucune action ou inaction ne doit être prise sur la seule base du contenu de cette information. Avant de commencer ce régime ou tout autre régime alimentaire ou d'exercice, consultez votre médecin pour vous assurer qu'il est approprié pour vous.

Les informations et les opinions exprimées ici sont considérées comme exactes, basées sur le meilleur jugement disponible pour l'auteur.

Les lecteurs qui ne consultent pas les autorités sanitaires compétentes assument le risque de blessures.

Table des Matières

CE N'EST PAS UNE CRITIQUE DE PRODUIT OU UN RAPPORT GRATUIT!



Ce manuel de lancement n'est qu'une « petite partie » du programme **La Diète 2 Semaines** de **Brian Flatt**, afin que vous connaissiez LES FAITS et la VÉRITÉ de ce que vous obtiendrez si vous décidez d'en faire l'achat.

Après avoir lu ce guide, si vous estimez que l'information au sein du programme **La Diète 2 Semaines** est adapté pour vous et utile pour atteindre vos objectifs,

Cliquez ICI pour obtenir le programme complet.

(ou utilisez le bouton de téléchargement à la dernière page de ce document)

Beaucoup d’entre nous sont paralysés par les informations contradictoires propagées dans le domaine de la santé et de la nutrition. Il y a des centaines (voire des milliers) de régimes et de plans nutritionnels, des pilules et poudres miracles, des gadgets et trucs-machins, des infopublicités et des gourous qui nous donnent des informations confuses et très souvent contradictoires sur la façon de perdre du poids.

Qui a raison? Qui a tort? *Comment savoir?*

Le fait est que l’industrie de la perte de poids est un marché de plusieurs milliards d’euros (ou de dollars) qui se nourrit de notre ignorance. Il semble que nous ne puissions pas passer un mois sans qu’on nous propose quelque chose de « trop sensas » qui puisse nous aider à perdre du poids « plus rapidement et plus facilement ». C’est l’invasion constante de nouveaux produits et de méthodes qui nous rend si confus…

Mais voilà ce qui en est…

Le vrai de vrai “secret” concernant la façon dont nous grossissons et comment nous perdons du poids a été découvert il y a des décennies. Et depuis lors, ce “secret” a été utilisé pour aider des millions de personnes à perdre du poids. Malheureusement, la médecine traditionnelle et l’industrie des régimes milliardaire veulent garder le secret.

Le problème est que même si nous savons comment perdre du poids, la plupart des gens ne savent pas comment tirer pleinement profit de ces méthodes de perte de poids pour vraiment perdre les kilos (ou les livres) rapidement!

Lorsque la perte de poids ne décolle pas aussi vite que nous le souhaitons, nous sommes plus sensibles aux produits qui promettent « plus vite et mieux ». Mais en réalité, ces produits ne sont jamais à la hauteur de leurs promesses.

Le fait est que l’industrie du régime et du fitness ne veulent pas que vous connaissiez les vrais secrets de la perte de poids ultra-rapide, car une fois que vous l’apprendrez, vous n’aurez plus jamais besoin d’acheter un autre produit factice. Et lorsque vous n’avez pas besoin de leurs produits, l’industrie des régimes milliardaire voit ses profits s’envoler…



Entrez dans la Diète 2 Semaines…

La Diète 2 Semaines est basée sur la science médicale, des pensées rationnelles et des résultats éprouvés. En ce moment, vous pouvez être assuré que vous n'aurez jamais besoin d'acheter un autre livre de régime, un gadget de fantaisie ou une pilule magique pour perdre du poids. Tout simplement, **La Diète 2 Semaines** coupe à travers le taureau et vous donne un modèle éprouvée, efficace et éprouvée pour la perte de graisse rapide.

Ce n'est pas un de ces régimes qui fonctionne pour certains mais pas pour d'autres. Le fait est que, **La Diète 2 Semaines** est basée sur la science impliquée dans le corps humain et sur la façon dont différents nutriments affectent nos hormones entraînant une perte de poids ou un gain de poids.

PERTE DE POIDS RAPIDE

Au fil de mes années dans le domaine de la santé et du conditionnement physique, je n'ai encore rencontré personne qui m'a demandé comment perdre lentement du poids. En fait, la majorité des personnes qui me consultent à propos de conseils pour la perte de poids ont déjà trop laissé aller les choses et cherchent la manière la plus rapide d'éliminer l'excès de poids qu'ils ont accumulé. Je crois, sincèrement que **la raison principale pour laquelle la plupart des régimes ne fonctionnent pas est qu'ils ne produisent pas de résultats assez rapidement**. Soyons réalistes. Ce n'est simplement pas plaisant de passer des heures à s'entraîner pour ensuite ne manger que des petites portions d'aliments que nous n'aimons pas, jour après jour pour ne perdre qu'une livre ou deux chaque semaine.



Pour qu'un régime porte ses fruits, je crois que le régime doit donner des résultats concrets et rapides. Lorsqu'une personne qui suit un régime voit des résultats rapidement, il ou elle devient plus engagé(e) dans le processus. Et quand je peux faire participer activement la personne qui suit le régime en lui faisant voir des résultats réels, un effet « boule de neige » se passe ; les résultats s'améliorent chaque jour et les personnes deviennent de plus en plus minces.

Avec **La Diète 2 Semaines**, vous verrez des résultats quotidiennement. Votre balance bougera, vos vêtements vous iront mieux, vous vous sentirez plus léger.e (car vous serez plus léger.e) et vous vous sentirez mieux que vous ne l'avez été depuis des années…

C'est pourquoi **La Diète 2 Semaines** est si ultra-efficace. Elle produit des résultats extrêmement **rapides et visibles**. Ces résultats rapides maintiennent la personne, vous (!), motivée. Et cette motivation est maintenue jusqu'à ce que vous atteignez des niveaux de perte de graisse que vous n'avez jamais imaginé possibles…

Une fois que vous aurez terminé ce livre, vous en saurez plus sur la façon dont nous gagnons du poids et en perdons que la plupart des médecins. Et, en utilisant les méthodes que vous apprendrez dans **La Diète 2 Semaines**, vous serez entièrement équipés pour perdre du poids.... virtuellement sur commande!

Ceci n'est pas un autre régime "à la mode". Ce régime est basé sur la science et s'est avéré extrêmement efficace pour des milliers de personnes au cours des dernières décennies. Ce régime prend en compte votre propre biologie, vos hormones et comment votre corps traite, utilise, stocke et brûle la graisse corporelle. Ce livre vous montrera comment et pourquoi vous avez gagné l'excès de poids dont vous voulez maintenant vous débarrasser, et d'apprendre les techniques secrètes pour l'empêcher de revenir.

C'est un régime qui vous met en contrôle.

Une des premières questions qu'on me pose est :

« N'est-il pas dangereux de perdre autant de poids si rapidement ? »

Eh bien, je ne sais pas où l'idée que perdre du poids rapidement est dangereux. À mon avis, c'est exactement le contraire. Plus vous vous promenez avec un excès de graisse sur votre corps, plus il est difficile pour votre corps de fonctionner. Votre cœur doit travailler de plus en plus fort pour bouger votre corps, ce qui met une pression importante sur l'un de vos organes les plus vitaux. Et la recherche a montré que plus vous vous promenez avec un excès de poids, plus vous êtes susceptible de développer un paquet de maladies et autres problèmes médicaux.

En raison de tous les problèmes de santé associés à l'excès de poids, n'est-il pas parfaitement logique de se débarrasser de ce poids aussi vite que possible? **Je le pense.**

Je ne suis pas vraiment sûr d'où vient l'idée de dire que perdre du poids à un taux de seulement 1-2 livres par semaine est la façon la plus « sûre » ou « meilleure » de perdre du poids. En réalité, il existe peu de données médicales en ce qui concerne la vitesse à laquelle nous pouvons perdre du poids en toute sécurité. La plupart des données sur la perte de poids traitent de la façon dont le poids est perdu - plutôt que la vitesse à laquelle il est perdu. Oui, il existe des moyens de perdre du poids rapidement qui sont extrêmement dangereux. Et c'est un point important car perdre du poids sur La Diète 2 Semaines, c'est perdre du poids rapidement et en toute sécurité sans priver votre corps des nutriments dont il a besoin.

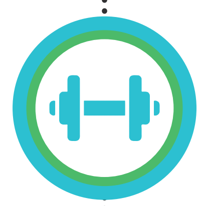
Et nous vous montrerons comment faire!

COMMENT CE SYSTÈME FONCTIONNE?

La Diète 2 Semaines est divisée en trois parties pour une lecture agréable.



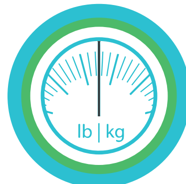
1. Le Régime: La section « régime » de **La Diète 2 Semaines** parle d'elle-même — c'est le régime en tant que tel. Cette section consiste en quatre phases qui comportent des éléments complètement différents. Par exemple, pendant votre première semaine sur le régime, vous remarquerez que la perte de poids se situe autour de 2 à 3 kilos. Dans la phase n°4, vous apprendrez comment déterminer votre MB (métabolisme de base) et comment l'utiliser afin de calculer les calories et les nutriments dont vous aurez besoin chaque jour afin d'atteindre vos objectifs de perte de poids. Vous apprendrez également comment vous faire un horaire de repas efficace, comment créer en environnement qui vous aidera à brûler les graisses 24 heures/24, 7 jours/7 à l'aide des aliments que vous consommez, comment équilibrer vos hormones afin d'augmenter l'élimination des graisses et comment utiliser les suppléments optionnels afin d'augmenter votre perte de poids de façon remarquable.



2. Les Exercices : Bien que seule la section « régime » de ce livre transformera votre corps en une fournaise d'élimination des graisses, j'y ai ajouté des programmes d'entraînement de qualité qui peuvent doubler vos résultats. Une des raisons pourquoi la plupart des régimes ne fonctionnent pas est que la charge d'entraînement demandée pour que le régime fonctionne demande beaucoup trop de temps. Mais lorsqu'il est question d'entraînement, la perte de gras est guidée par l'intensité et non le temps. Avec **La Diète 2 Semaines**, vous prendrez plaisir à éliminer les graisses et sculpter votre corps chaque jour, en seulement 30 minutes!



3. Les Suppléments: Le rapport de supplément fournit un coup d'oeil à quelques-uns des suppléments diététiques les plus populaires utilisés aujourd'hui. Celui-ci inclura les détails des suppléments non compris dans **La Diète 2 Semaines** elle-même.



4. Volonté, Motivation et État d'esprit : La majorité des lecteurs trouve que cette section est révélatrice, car elle dissipe les mythes communs et répétés sur la volonté et qui empêchent plusieurs à marcher vers la voie du succès. Ce n'est non seulement un élément intéressant, mais important pour ce régime. Cette section vous aidera à avancer à travers les défis de votre volonté et vous donner une abondance d'options faciles à suivre qui garantissent votre succès avec **La Diète 2 Semaines**.

EN RÉSUMÉ...

Le but de ce livre est - pour faire simple - de vous aider à dissiper la confusion... d'éliminer les absurdités et de vous aider à brûler la graisse corporelle tenace aussi vite que possible.

Simple comme ça.

Avec le régime alimentaire seul, vous devriez observer une perte de poids dans la gamme d'environ 1/2 kilo (1 livre) de graisse corporelle **par jour**.

Perdre du poids est tout simplement une question de science. La façon dont nous gagnons et perdons du poids est contrôlée, en grande partie, par notre biologie.

Vous aurez une meilleure compréhension des hormones du corps et comment ils réagissent positivement ou négativement aux nutriments que vous mangez et leur influence sur la perte et le gain de poids.

Vous apprendrez à sortir du maëlstrom de perte de poids et au lieu de prendre une approche « circulaire », *vous affronterez la perte de poids directement*.

C'est mon intention ferme que ce livre sera le dernier que vous n'achèterez jamais. Il promet d'être une mine d'or absolue d'informations qui va droit au cœur des secrets de la perte de graisse rapide.

Il n'y a vraiment qu'une seule méthode efficace que nous pouvons tous suivre pour réaliser une perte de poids rapide et une transformation corporelle en un temps record **et cette information est contenue dans ce livre**.

POURQUOI CETTE DIÈTE?

Ce régime vous sera bénifique, non seulement au niveau de la perte de poids, mais sur votre vie en générale. À la fin du régime, vous aurez une nouvelle perspective sur la façon de perdre du poids et vous aurez un contrôle complet sur votre poids pour le reste de votre vie. Vous aurez les outils et les connaissances sur la façon de perdre du poids rapidement, pratiquement à chaque fois que vous vous écartez d'une saine alimentation.

L'un des plus gros problèmes avec les régimes est que le poids se perd que trop lentement. À cet égard, **La Diète 2 Semaines** est change les règles du jeu. Au lieu de cela, en suivant ce régime, vous pouvez vous attendre à perdre 1/2 kilo de graisse chaque jour. Et, si vous voulez doubler ces résultats, j'ai inclus **Le Chapitre Final**, qui vous aidera à faire exactement cela.

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles les gens se tournent vers **La Diète 2 Semaines** pour perdre rapidement de la graisse. Un grand pourcentage de mes lecteurs cherchent à perdre du poids pour un événement spécial à venir, comme un mariage, une réunion des anciens camarades de classe ou des vacances à venir (qui impliquent habituellement la piscine ou la plage).

D'autres sont des acteurs et des mannequins qui ont besoin de faibles pourcentages de graisse corporelle pour gagner leur vie. Et beaucoup utilisent **La Diète 2 Semaines** comme un tremplin pour commencer un nouveau régime, un programme d'entraînement ou un mode de vie plus sain.

Quels que soient vos objectifs, **La Diète 2 Semaines** vous aidera à les atteindre!

POURQUOI 2 SEMAINES ?

Les recherches ont démontré que la plupart des gens possèdent 5-10 kilos de graisse corporelle indésirable. Elles ont aussi démontré que la majorité des régimes ne fonctionnent pas. Par expérience personnelle, la plupart des régimes ne fonctionnent pas, car ils choisissent l'approche longue et lente vers la perte de poids. Lorsque le poids est perdu à un rythme de 0,5 à 1 kilo par semaine, les récompenses pour les sacrifices faits ne valent pas la peine.



La Diète 2 Semaines accomplit en 2 semaines ce que la majorité des régimes fait en 4 ou 5 mois.

La Diète 2 Semaines a été conçue spécifiquement pour être une méthode extrêmement rapide permettant de brûler entre 4 et 8 kilos de graisse corporelle.

Je sais que pour qu'un régime soit ultra-efficace, il doit produire des résultats très rapides.

Lorsque l'on voit des résultats rapidement, la personne suivant le régime reçoit la rétroaction que le régime fonctionne, et qu'il vaut la peine d'être suivi. Il en résulte qu'elle continue à suivre le régime. Lorsqu'elle continue à suivre le régime, les résultats font boule de neige et cela donne une perte de poids réussie et un corps tout neuf.

Voilà pourquoi **La Diète 2 Semaines** fonctionne ! Vous verrez bientôt des changements positifs s'opérer dans votre composition corporelle dès les premiers jours du régime. Seulement dans la première semaine, vous verrez probablement environ 5 kilos disparaître de votre corps. Vos vêtements seront plus amples... vous vous sentirez plus légers, vous serez sous votre meilleur jour en 5 fois mieux !

14 JOURS POUR DÉVELOPPER UNE HABITUDE

Les recherches ont démontrés qu'il faut environ 14 jours pour développer une nouvelle habitude. Cela signifie 14 jours de saine alimentation... 14 jours de gym...

« 14 jours pour instaurer n'importe quelle habitude dans votre vie. »

Trop souvent, lorsque nous essayons d'instaurer une nouvelle habitude dans nos vies, nous la voyons comme ingérable. Pour cette raison, ces nouvelles habitudes saines ne se concrétisent jamais, car au lieu de nous concentrer *sur seulement 14 jours*, nous sabotons nos objectifs avec l'état d'esprit que nous devrons nous sacrifier pour toujours.

Ainsi, au lieu de commencer avec l'état d'esprit que vous devrez suivre cette nouvelle habitude **pour la vie**, rendez les choses plus faciles en vous disant simplement que vous allez « essayer » ce régime pendant 14 jours. Nous pouvons tous essayer 14 jours, n'est-ce pas?

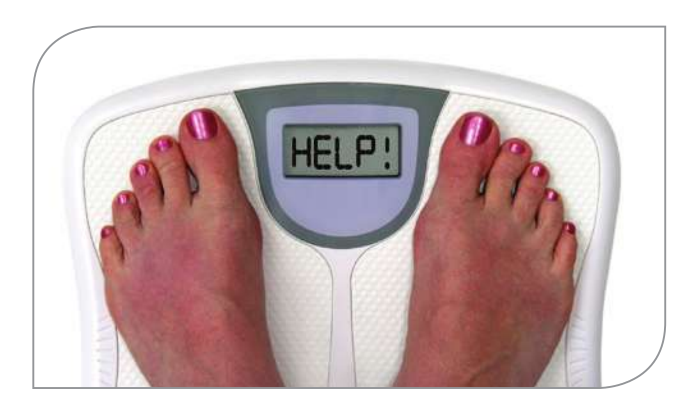
Laissez votre cerveau « savoir » qu'une fois cette « période d'essai » terminée, vous pourrez revenir à vos anciennes habitudes alimentaires. Donc, alors que votre cerveau vous laisse participer à cet « essai », il travaillera également à former de nouvelles connexions neuronales dans votre cerveau une fois qu'il se rendra compte que la nouvelle habitude vous a été bénéfique physiologiquement. C'est la science derrière le développement de nouvelles habitudes et la recherche a démontrée qu'il faut environ 14 jours pour développer de nouvelles habitudes et/ou pour briser les anciennes.

Dans le cas de **La Diète 2 Semaines**, votre cerveau remarquera qu'il faut maintenant moins de travail pour bouger votre corps tout au long de la journée car il a perdu tant de kilos. Il remarquera l'énergie accrue que vous avez en raison de vos promenades quotidiennes, de l'entraînement en résistance hebdomadaire et d'autres composantes des exercices de ce régime. Votre corps prendra également note de votre apparence physique, de votre tonus musculaire et de la façon dont vos vêtements sont maintenant beaucoup plus lousses. Fondamentalement, votre cerveau notera les avantages remarquables de ce que vous avez entrepris.e et vous amenera spontanément à suivre le chemin de la bonne alimentation et des bonnes habitudes physiques.

PERTE DE GRAISSE VS. PERTE DE POIDS

Nous avons tendance à utiliser le terme « perte de poids » généralement lorsque nous suivons un régime. Tandis que certains se contentent de simplement regarder les chiffres sur la balance descendre, il est important que vous vous concentriez uniquement sur la perte de graisse plutôt que la perte de la précieuse masse maigre.

Si vous voulez tout simplement perdre du poids… et que vous ne vous souciez pas d'où provient ce poids (corps gras, os, muscles, organes, etc.), le moyen le plus rapide est le jeûne alimentaire. Le jeûne est le moyen le plus rapide de perdre du poids… mais il est obtenu moyennant un prix élevé, **mort incluse**.



Après environ un jour de jeûne, votre corps reçoit 80 à 90% de son énergie à partir de sa propre graisse corporelle, ce qui est une très bonne chose. Cependant, lorsque le corps passe plusieurs heures sans protéines (acides aminés nécessaires pour maintenir la vie), il commence à attaquer ses propres réserves de protéines. Tôt ou tard, la masse maigre est attaquée à un point où vous perdez la capacité de bouger vos muscles, où vos organes fonctionnent mal, ce qui entraînera à terme votre mort.

Le fait est qu'il existe certains régimes qui aident vraiment les gens à perdre du poids - grâce à des études qui le prouvent - cependant, en raison de la structure de ces régimes, une grande partie du poids perdu n'est pas de la graisse corporelle, mais de la masse maigre. La masse maigre est fondamentalement tout ce qui n'est pas le gras corporel. Cela inclut les muscles squelettiques, les organes et les os.

Rappelez-vous, une diminution de la masse corporelle maigre équivaut à un métabolisme plus lent. Un métabolisme lent rendra plus difficile la perte de poids et il sera donc plus aisé de reprendre le poids une fois qu'il a été perdu. **La Diète 2 Semaines** est conçue non seulement pour maintenir votre métabolisme à son maximum, mais aussi pour réinitialiser et augmenter sa capacité afin que votre corps soit constamment au maximum de son potentiel.

Les régimes qui se concentrent uniquement sur les chiffres de la balance font plus de mal à votre corps que de bien. Ces types de régimes ralentissent réellement la capacité de votre corps à perdre son gras corporel et ils forcent votre corps à s'attaquer lui-même pour obtenir les nutriments essentiels à sa survie.

Vous pouvez repérer ces régimes à un kilomètre si vous savez ce que vous cherchez. Lorsque vous cherchez ces régimes (souvent appelés jeûnes), levez le drapeau rouge lorsqu'il y a un manque évident de protéines comme source principale de nourriture.

Vous pouvez certainement vous aider à perdre du poids... mais croyez-moi quand je dis cela: *le poids que vous perdez sur ce types de régime n'est pas le poids que vous voulez perdre*. En fait, ces régimes font plus de mal que de bien parce que vous allez perdre de la précieuse masse maigre pendant le processus. Et encore une fois, lorsque vous perdez cette masse maigre, vous ralentissez votre métabolisme, ce qui ralentit votre capacité à perdre du poids. **Le plus de masse corporelle plus maigre que vous avez, le plus de calories votre corps a besoin pour faire fonctionner cette masse correctement.**

Encore une fois, lorsque votre corps fonctionne sans protéines pendant une longue période, il ira chercher ses protéines en *mangeant* votre peau pour le déjeuner et vos cheveux pour le dîner (!). Les cheveux et la peau sont les premières sources de protéines à être attaquées chez les gens qui suivent des types de régimes pauvres en protéines : vous remarquerez un manque de lueur et de brillance pour leurs cheveux et leur peau. C'est parce que la protéine qui garde la peau et les cheveux sains et vibrants sera absente. Les gens qui suivent ces régimes sont ont l'air hagards, ridés et ternes....

Mais ça ne s'arrêtera pas là. Penses-y. Pouvez-vous vraiment vous permettre de perdre une partie de votre cœur, de votre foie, de votre cerveau, de vos reins et autres organes vitaux? Voulez-vous vraiment sacrifier vos précieux muscles qui vous aident réellement à brûler les graisses toute la journée?

Je sais que rien de tout ça ne semble trop agréable mais c'est un fait. Lorsque vous cherchez à perdre du poids, il est impératif que le poids que vous perdez soit concentré sur la graisse corporelle plutôt que sur la masse maigre. Certains régimes et autres désinformation sur les nutriments peuvent entraîner une carence en protéines.

Si vous présentez l'un des symptômes suivants, il est fort probable que vous ne consommiez pas suffisamment de protéines dans votre alimentation :

- **cheveux fins et cassants.**
- **perte de cheveux**
- **reduction de la pigmentation dans les cheveux.**
- **crêtes dans les ongles.**
- **éruptions cutanées, peau squameuse, peau sèche.**
- **faiblesse et crampes dans les muscles.**
- **insomnie.**
- **nausées.**
- **guérison lente pour les blessures, coupures, égratignures**

Si vous éprouvez l'un de ces symptômes, vous devriez jeter un oeil à votre apport quotidien en protéines. Parfois, ces conditions inexplicables se résument à une solution facile : **plus de protéines dans votre régime alimentaire**.

La carence en protéines peut être encore plus grave que vous ne le pensez. Une carence protéique à long terme ou fréquente peut entraîner des risques encore plus graves pour la santé, tels que:

- **calculs biliaires.**
- **arthrite.**
- **problèmes cardiaques.**
- **défaillance d'organes.**
- **déterioration musculaire.**
- **décès**

Comme vous pouvez le voir, un manque de protéines dans votre alimentation peut être très grave, voire mortelle. Si vous ne prenez rien d'autre de ce livre, soyez absolument certain que vous obtenez des quantités adéquates de protéines tous les jours. Dans la portion alimentation de **La Diète 2 Semaines**, vous apprendrez comment calculer vos **véritables** besoins quotidiens en protéines.

Avec **La Diète 2 Semaines**, nous essayons d'imiter la « famine » et toutes les effets de combustion des graisses qu'elle produit et ce, sans les effets secondaires négatifs (faim, perte de masse maigre, etc.). Pour ce faire, nous allons nous concentrer sur une baisse d'absorbtion des glucides pour déclencher une réponse à la famine.

Encore une fois, cette réaction à la famine oblige le corps à brûler des quantités importantes de graisse pour nos besoins énergétiques quotidiens. Pendant ce temps, nous allons "insérer" des quantités stratégiques de protéines dans notre organisme à intervalles fréquentes. Donc, au lieu d'attaquer notre propre masse corporelle maigre, le corps utilisera cette protéine « facile » (la protéine que nous mangeons) et la transformera en glucose, ce qui nécessite encore plus de carburant (graisse corporelle). Fondamentalement, nous allons donner à notre organismes un éventail d'aliments stratégiques pour le forcer à brûler de plus en plus de graisse corporelle, ce qui **se traduira** par une perte de poids ultra-rapide.

NUTRIMENTS

Ce dont le corps a besoin (et ce dont il n'a pas besoin)

Nos corps ont besoin de nutriments, de vitamines, de minéraux et d'eau pour être en bonne santé et fonctionner proprement. Incroyablement, le corps humain est capable de produire des milliers de nutriments dont il a besoin pour soutenir sa propre vie. Les nutriments que le corps produit par lui-même sont connus comme « non essentiels » parce que le corps est en mesure de les produire tout seul. Il n'est donc pas nécessaire pour vous d'aller chercher ces nutriments dans vos aliments.

LES NUTRIMENTS NON ESSENTIELS: Les nutriments produits par votre corps que vous n'avez pas à trouver dans vos aliments.

Réciproquement, les « nutriments essentiels » sont ceux que vous **devez** trouver dans vos aliments. Pour rester en vie, il est **essentiel** que vous ayez ces nutriments dans votre alimentation quotidienne.

LES NUTRIMENTS ESSENTIELS: Les nutriments que vous devez tirer de votre régime parce qu'ils ne sont pas produits par votre corps.

L'eau, les protéines, les gras, les vitamines et les minéraux sont quelques exemples de nutriments essentiels. Un des nutriments les plus communs qui a été oublié exprès est les glucides. Le fait biologique est qu'il n'y a aucun glucide qui est essentiel au régime des humains... pas le sucre... pas l'amidon... ni les fibres. Le fait est que les glucides ne donnent aucun avantage nutritionnel au corps humain — pas le moindre. Vous en apprendrez beaucoup plus dans les prochaines sections.

La Diète 2 Semaines maximise les nutriments dont nous avons besoin tout en limitant ceux dont nous n'avons pas besoin. Vraiment, le secret est de manger les bons aliments aux bonnes quantités au bon moment. Lorsque fait correctement, nous pouvons calibrer notre corps à brûler les graisses à longueur de journée.

PROTÉINES, LIPIDES ET GLUCIDES

Les nutriments primaires que l'humain consomme sont les protéines, les gras et les glucides. Comprendre le rôle que chacun de ces nutriments primaires joue dans notre santé et notre habileté à prendre ou perdre du poids est un concept important de **La Diète 2 Semaines**. Je vous encourage fortement à vous familiariser avec cette portion du régime, car elle aura des ramifications durables sur votre habileté à perdre du poids.

Protéines



Les protéines sont le fondement des cellules corporelles, des tissus et des organes. Elles sont essentielles pour vos muscles, vos cheveux, votre peau, vos organes et vos hormones. Bien que le corps puisse survivre sans manger un autre glucide et bien qu'il puisse rester longtemps sans manger de gras, un manque de protéines dans votre régime causera une dégénérescence du tissu musculaire et des organes, ce qui mènera éventuellement à la mort. Sachant combien les protéines sont importantes pour le corps, il est incroyable de voir combien de personnes vont chercher leurs calories dans des régimes hauts en glucides.

Plusieurs études ont démontré que l'apport quotidien recommandé pour la consommation de protéines est bien plus bas qu'il est sensé l'être... spécifiquement pour ceux qui s'entraînent. Ce que cette étude a démontré est que les gens qui suivent « l'apport quotidien recommandé » de consommation de protéines tout en faisant de l'exercice physique perdaient, réellement, du précieux tissu musculaire, parce qu'il n'y avait pas assez de protéines dans leur corps pour réparer et reconstruire leurs muscles après l'entraînement.

Les protéines sont composées d'acides aminés et il se trouve que seulement 20 acides aminés composent les protéines humaines. De ces 20 acides aminés, le corps ne peut en produire que 12 par lui-même. Cela veut dire que les huit autres acides aminés doivent être obtenus via votre alimentation.

La lysine, la leucine, l'isoleucine, la méthionine, la thréonine, le tryptophane et la valine sont les acides aminés essentiels qui ne sont pas produits par le corps (deux autres sont nécessaires pour les enfants et les jeunes enfants). Nous allons chercher ces amino-acides lorsque nous consommons des protéines comme la viande, le poisson, la volaille et les légumineuses.

Les sources de protéines qui contiennent suffisamment de chaque amino-acide sont appelées « protéines complètes ». Les aliments qui ne renferment pas suffisamment de chaque acide aminé sont connus comme des « protéines incomplètes ».

Généralement, les protéines animales (la viande, le poisson, la volaille, le fromage, les œufs) sont considérées comme des protéines complètes. Les « protéines incomplètes » sont celles qui ont des bases végétales, souvent sous forme de céréales, de légumineuses, de noix et de graines. Pour aller chercher suffisamment d'acides aminés par le biais des protéines végétales, on doit généralement combiner différents groupes à l'aide d'une combinaison stratégique.

Le mécanisme de traitement des protéines du corps utilise beaucoup plus d'énergie et de temps qu'il n'en fait à traiter les autres nutriments. En d'autres mots, le corps doit travailler plus intensément afin de digérer les protéines qu'il ne le fait pour les glucides et le gras.

L'énergie supplémentaire utilisée pour traiter les protéines réduit le montant d'énergie (calories) que votre corps reçoit des aliments qu'il a consommés. C'est très bien. De même, parce que cela prend plus de temps pour traiter et assimiler les protéines, le processus pour vider l'estomac est plus long également, ce qui nous empêche d'avoir faim, ce qui réduit nos envies de manger et allonge le temps avant notre prochain repas. De toute évidence, ceci résulte en moins de repas (ou encore, moins de gros repas) qui sont consommés chaque jour et comme résultat, moins de calories sont consommées.

Il semblerait que le corps peut utiliser seulement environ 50 % des protéines que nous mangeons. Cela veut dire que l'autre 50 % est éliminé par le corps, car les protéines ne sont pas emmagasinées dans le corps de la même manière que le gras ou les glucides. Alors quand vous prenez vos calories essentiellement des protéines, vous pouvez être assurés que ces calories d'origine protéique réparent et reconstruisent votre corps tout en éliminant l'excès par voie naturelle. Les protéines supplémentaires ne seront pas emmagasinées comme graisse corporelle. Comme vous le verrez, ceci est un énorme contraste entre les glucides et le gras supplémentaire que nous consommons, qui sont emmagasinés dans notre corps (nos cellules graisseuses) au lieu d'être éliminés.

Ajouter des protéines à vos repas fait en sorte que votre corps relâche une hormone appelée glucagon. Le glucagon fait en sorte de ralentir les effets néfastes de l'excès de glucides déposés dans nos cellules graisseuses. Il accomplit cette tâche en ralentissant le taux d'absorption de ces glucides. De plus, de nouvelles études ont démontré que lorsque le corps relâche du glucagon (en consommant les protéines incluses dans notre régime), il travaille également à stimuler la combustion des graisses en libérant la graisse corporelle emmagasinée pour alimenter votre corps.

Comme vous le verrez, lorsque nous augmentons notre apport protéique et réduisons de façon significative la quantité de glucides que nous consommons, nous bénéficions d'un double effet de fonte des graisses. D'un côté, lorsque le corps n'a pas de glucides à transformer pour alimenter le corps, il commence à utiliser la graisse corporelle emmagasinée. D'un autre côté, la dissémination du glucagon dans le corps semble avoir l'effet combiné d'attaquer les réserves de graisse que l'insuline tente de préserver. **La Diète 2 Semaines** est conçu spécifiquement pour tirer avantage de ces deux situations.

Gras (Lipides)

Malheureusement, le gras a été malmené durant des décennies. À un point tel qu'il est ancré dans nos esprits que nous voulons mettre la main sur tout ce qui dit « faible en gras » sur le produit, même si nous sommes plus fûtés que ça !

Le concept que le gras nous rend « gras » fait, en apparence, parfaitement de sens. Particulièrement lorsque vous considérez comment le gras est dense en calories. Un gramme de gras contient neuf calories tandis que le même gramme de glucides n'en contient que quatre.

Le gras n'est même pas proche de l'effet thermique que les protéines ont (seulement 3 % contre 30 %), alors consommer du gras ne va pas nécessairement accélérer notre métabolisme. Dans le même esprit, il est important de noter que le gras, par lui-même, ne nous fait pas engraisser.

En fait, le gras joue un rôle important dans plusieurs parties du corps. Bien que nous puissions vivre de longues périodes de temps sans gras, nous ne pouvons complètement vivre sans lui. Ces gras dont nous ne pouvons pas nous passer sont connus sous le nom d'acides gras essentiels. Des recherches ont démontré que ces acides gras essentiels nous aident à mobiliser la graisse corporelle dont nous voulons nous débarrasser, en plus d'avoir plusieurs autres bénéfices pour la santé. Dans **La Diète 2 Semaines**, nous nous concentrerons sur la façon d'aller chercher le montant optimal de ces bons gras, tout en améliorant notre santé.

Cellules adipeuse

Récemment, des recherches ont montré qu'une fois qu'une cellule adipeuse est créée, elle ne disparaît jamais. Les cellules graisseuses deviennent de plus en plus grandes jusqu'à ce qu'elles ne puissent plus retenir les graisses stockées. Lorsque cela se produit, votre corps crée de nouvelles cellules adipeuses pour contenir l'excès. Et encore une fois, une fois que ces nouvelles cellules graisseuses sont créées, elles sont à vous pour la vie.

Bien que nous ne puissions pas éliminer totalement les cellules graisseuses du corps, nous pouvons nous débarrasser des acides gras gluants et des triglycérides dangereux que contiennent ces cellules adipeuses, ce qui nous rendra plus minces.

Comprenez que la graisse est en fait le carburant parfait pour votre corps. Lorsque nous pouvons pousser votre corps à utiliser ce « meilleur » carburant, nous pouvons transformer efficacement votre corps en une machine à brûler les graisses 24/7.

Glucides

Même si les glucides sont la source d'énergie la plus commune chez les humains, il n'y a tout simplement aucun glucide qui est essentiel pour la vie humaine. Aussi, il faut noter que le sucre ne procure absolument AUCUNE valeur nutritive — AUCUNE!

Les glucides sont classés en deux types: **Simple et Complexes.**

Les Glucides Simple sont également connus sous le nom de sucres simples. Les sucres simples sont ceux que l'on trouve dans les sucres raffinés (et les aliments qui en sont composés comme les biscuits, les friandises, etc.), mais également dans les aliments comme les fruits et le lait.

Les Glucides Complexes sont connus sous le nom d'amidon. Les amidons comprennent les produits de grains comme les céréales, le pain, les pâtes, les craquelins et le riz. Comme les glucides simples, les glucides complexes peuvent être raffinés ou gardés tels quels. On considère les glucides raffinés moins sains étant donné que le processus de raffinement retire presque toutes les vitamines, les protéines et les fibres. Les glucides non raffinés provoquent moins d'augmentation du taux d'insuline et c'est pour cette raison qu'ils sont considérés comme les meilleurs glucides pour la santé.

Que les glucides soient simples ou complexes, les deux provoquent des changements du taux de glycémie du sang. Comme vous le verrez bientôt, ces changements du taux de glycémie sont la première cause de la graisse corporelle indésirable.

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE ET L'OBÉSITÉ

Maintenant, la dernière chose qu'on pourrait bien me taxer est d'être un « théoricien du complot », mais vous pourriez penser autrement après avoir lu ce que j'ai à dire sur la pyramide alimentaire de l'USDA (Département de l'Agriculture des USA).

Je n'essaie certainement pas de transformer ce régime en un débat politique, mais le fait est que l'USDA joue un rôle important dans l'économie de notre pays. Et ce qui va dans la pyramide alimentaire, à son tour, dictera combien d'argent nous dépensons pour certains produits alimentaires.

Jetez un oeil à la pyramide alimentaire USDA qui a façonné la façon dont la plupart des Américains mangent au cours des dernières décennies. Comme vous pouvez le constater, notre gouvernement nous recommande de consommer plus des 2/3 de notre alimentation quotidienne à base d'aliments riches en glucides (pain, riz, pâtes, fruits et légumes) et seulement 20% environ de nos aliments à base de protéines nous garde en vie! Il n'est pas étonnant que près de 50% de la population américaine soit considérée comme en surpoids!



Je pense que la Harvard School of Public Health l'a dit le mieux dans son célèbre article, ***What Should You Really Eat? (Que Devrions-Nous Vraiment Manger?)***

Voici un intéressant extrait :

> Dans le livre des enfants « Qui a construit la pyramide? », différentes personnes se vantent d'avoir construit la pyramide autrefois grandiose de Senwosret. Le roi Senwosret, bien sûr, réclame l'honneur. Mais aussi son architecte, le contremaître, les tailleurs de pierre, les esclaves et les garçons qui apportaient de l'eau aux ouvriers.
>
> *MyPyramid* de l'USDA a également eu beaucoup de constructeurs. Certains sont évidents: des scientifiques de l'USDA, des experts en nutrition, des membres du personnel et des consultants. D'autres ne le sont pas. Les efforts de lobbying intensifs d'une variété d'industries alimentaires ont également aidé à façonner la pyramide.
>
> Selon les règlements fédéraux, le comité qui rédige les lignes directrices alimentaires doit inclure des experts en nutrition qui sont des leaders en pédiatrie, obésité, maladies cardiovasculaires et la santé publique. La sélection des panélistes n'est pas une tâche facile et fait l'objet d'un lobbying intense de la part d'organismes tels que le National Dairy Council (lobby des compagnies de produits laitiers), la United Fresh Fruit and Vegetable Association (lobby des compagnies de fruits et légumes), la Soft Drink Association, l'American Meat Institute, le National Cattlemen's Beef Association et le Wheat Foods Council.

LES FIBRES

Les fibres sont en réalité des glucides, mais je croyais nécessaire de leur dévouer une section spécifique en raison de la désinformation qui se fait à leur sujet. Dans la majorité des régimes bas en glucides, les fibres ne sont pas considérées comme des glucides « dangereux » qui vous font prendre du poids. C'est parce que les fibres ne peuvent pas être digérées par le corps humain. Comme les fibres ne sont pas digérées par le corps, elles ne provoquent pas d'augmentation rapide du taux de glycémie comme les autres glucides et n'ont donc pas la réponse insulinique que les autres glucides ont.

Mais attention. Il y a deux écoles de pensée dans le cas des fibres. Même si la médecine moderne encourage une diète élevée en fibres, il y a d'autres chercheurs qui affirment que trop manger de fibres cause plusieurs maladies et irrégularités comme la constipation, le syndrome de l'intestin irritable, la maladie de Crohn, le cancer du côlon et bien d'autres. Si vous désirez voir les dernières recherches sur les fibres et comment elles peuvent causer du dommage irréparable à votre corps, je vous encourage fortement à consulter le site (en anglais) **www.GutSense.org**

Ceci étant dit à propos des fibres… en réalité, les fibres ne vous causeront aucune complication. Vraiment, elles vous feront sentir rassasiés plus rapidement. Cependant, vous devriez vous assurer que vous tirez vos fibres à partir de légumes et de salades vertes plutôt que de vous forcer à aller chercher le 30 g par jour tel que recommandé par la grande communauté médicale. Lorsque vous tentez de « forcer » votre consommation de fibres en prenant des suppléments, c'est à ce moment que les problèmes commencent.

Si vous vous préoccupez de la constipation, des chercheurs croient qu'elle est elle-même causée par un régime élevé en fibres. Augmenter votre consommation d'eau durant ce régime est essentiel pour une bonne santé, un bon fonctionnement des reins… et a des effets remarquables pour soulager la constipation.



MÉTABOLISME

La fonction primaire de notre métabolisme est de procurer la bonne quantité de carburant (au bon moment) pour garder nos corps en vie et qu'ils fonctionnent normalement. Il accomplit cette tâche à l'aide d'une série complexe de réactions chimiques au travers desquelles la nourriture est convertie en l'énergie dont nous avons besoin. Lorsque nous mangeons, la nourriture que nous ingérons entre dans notre système digestif et est décomposée par les enzymes digestives. Les glucides sont convertis en glucose, le gras en acides gras et les protéines en acides aminés. Une fois que ces nutriments sont décomposés, ils sont absorbés par le flux sanguin et transportés dans les cellules du corps. Notre métabolisme travaille alors à libérer ces nutriments en tant qu'énergie, les utilisant pour construire et réparer les tissus maigres ou les emmagasinent pour les utiliser plus tard.

Il se trouve deux processus métaboliques — le premier est constructif et est responsable de la création et du stockage de l'énergie pour le corps. Le deuxième est destructif, mais dans un sens positif, car il décompose les molécules des nutriments afin d'en libérer l'énergie. Le processus métabolique constructif est appelé anabolisme, tandis que le processus destructif est appelé catabolisme.

Anabolisme: encourage la croissance de nouvelles cellules, le maintien et la réparation des tissus et le stockage d'énergie — généralement avec l'aide de la graisse corporelle — pour usage ultérieur. Les molécules des nutriments sont converties en de plus larges molécules de protéine, de glucides et de gras.

Catabolisme: est responsable de procurer immédiatement au corps de l'énergie à utiliser. Au lieu de construire des molécules de nutriments, ils les décomposent afin d'en libérer l'énergie.

Ces processus n'ont pas lieu en même temps, mais ils sont équilibrés par le corps, basés sur plusieurs facteurs. Le catabolisme en particulier — bien que certains attribuent ceci au métabolisme en général — comporte trois composantes :

1. **Métabolisme basal:** Appelé parfois « métabolisme au repos », c'est la composante du métabolisme responsable de vous garder en vie en assurant les fonctions normales du corps. Même si vous êtes alités toute la journée,

le métabolisme de base travaille toujours. Le métabolisme de base est la composante principale du métabolisme, car de 60 à 70 % des calories provenant de votre nourriture est utilisée par le métabolisme de base. Les gens qui désirent perdre du poids visent généralement pour un métabolisme de base (MB) plus élevé.

2. **Les mouvements physiques:** ceci peut varier à partir d'un simple mouvement du doigt jusqu'aux exercices physiques les plus difficiles. Ajouter du mouvement physique dans nos vies augmente la quantité de calories dont notre corps a besoin. Lorsque nous réduisons la quantité de nourriture que nous ingérons, ces calories proviennent de nos réserves de graisse corporelle, comme vous le verrez.

3. **L'effet thermique de la nourriture:** c'est l'indice de la digestion et du traitement de la nourriture que vous prenez. Tout dépendant du type de nutriments que vous consommez, approximativement 10% des calories que vous mangez sont brûlées via ce processus. Comme vous le verrez, la digestion de certains aliments demandera une dépense calorique beaucoup plus élevée que d'autres. Les protéines demandent beaucoup de calories pour être digérées tandis que les glucides en demandent bien moins..

Ainsi, en tenant compte de tout cela, voici notre formule du métabolisme:

Calories des Aliments = Calories consommées par le métabolisme basal (60-70%) +
Calories consommées par les mouvements physiques (25%) +
Calories provenant de la digestion des aliments (10%)

Qu'est-ce qui affecte le métabolisme?

Votre taux métabolique, ou à quelle vitesse votre métabolisme fonctionne, est influencé par de nombreux facteurs:

- **La génétique:** Oui, vous héritez de votre métabolisme. Quelques fois, il existe un monde de différences entre une personne qui peut manger à peu près n'importe quoi et ne pas gagner une once de poids, et une personne qui gonfle à vue d'œil après s'être gâtée une seule fois.

- **Âge:** Plus vous êtes jeune, plus votre métabolisme est rapide. Le métabolisme ralentit à mesure que vous vieillissez. Le taux métabolique des femmes commence à chuter à l'âge de 30 ans; pour les hommes, le déclin commence plus tard à l'âge de 40 ans.

- **Genre:** Les hommes possèdent un taux métabolique plus rapide — habituellement de 10 à 15 % plus rapide — que les femmes en raison de leur corps qui a une masse musculaire plus grande. Les muscles jouent un rôle clé dans un métabolisme rapide, comme nous en discuterons dans la section « exercice » de **La Diète 2 Semaines**.

- **Quantité de masse corporelle maigre:** Tel que mentionné plus haut, plus de muscles = un métabolisme plus rapide.

- **Régime:** Certains aliments sont bons pour vous — d'autres pas. Mais les calories restent maîtres du métabolisme..

- **Niveaux de stress:** Les niveaux stress sont inversement proportionnels au métabolisme. Plus vous êtes stressé, plus votre métabolisme est bas.

- **Hormones:** Des hormones spécifiques métabolisent des nutriments spécifiques. Le fonctionnement des hormones influe donc directement sur le métabolisme. Dans une certaine mesure, votre régime et les niveaux de stress affectent les hormones impliquées dans le métabolisme. Les troubles hormonaux ou les déséquilibres peuvent également affecter le métabolisme.

Avec tous ces facteurs qui influencent le métabolisme, vous avez une idée générale de ce que vous devez faire pour l'augmenter - accepter les choses que vous ne pouvez pas changer, et travailler sur celles que vous pouvez!



COMMENT DEVENONS-NOUS GROS?



La médecine moderne, les “gourous” de la perte de poids et les “experts” de la forme physique nous donnent tous le même vieux conseil désuet depuis des années:

“La perte de poids n’est qu’une question de moins manger et de faire plus d’exercice”

ou

“Nous grossissons parce que nous mangeons trop de graisse”

Ces idéologies sont mieux connues sous le nom de « Calories Entrantes / Calories Sortantes » et les théories « Le Gras nous Rend Gras » qui ont été prouvées insensées maintes maintes fois. Ces régimes ne tiennent pas compte de nos corps et de la façon dont les aliments sont métabolisés et utilisent des méthodes naïves en laissant croire que toute personne en surpoids consomme trop de gras ou est tout simplement paresseuse. Il pointe le doigt sur nous et refuse de reconnaître ce que la science a déjà prouvé…

Les Glucides nous rendent Gras

Je sais… je sais… vous avez probablement déjà entendu ça avant. Peut-être avez-vous même donné un certain crédit à cette affirmation pendant un certain temps. Peut-être que vous avez même essayé un régime faible en glucides ou le régime Atkins (ou quelque chose de similaire), mais avez trouvé que ce n’était pas pour vous. Malheureusement… si vous voulez vraiment perdre du poids rapidement, réduire drastiquement les glucides est un must absolu.

Si vous pensez que vous ne pouvez pas abandonner les glucides pour les deux prochaines semaines, alors on ne pourra pas grand chose pour vous. Autrement, vous pourriez faire des heures au gym et une sévère restriction calorique sur une période de 5-6 mois. Cependant, **si vous voulez vraiment brûler 10-20 + livres de graisse corporelle dans les 14 prochains jours et si vous êtes prêt à suivre ce régime sans déviation,** **alors je vous garantis personnellement que vous allez perdre du poids.**

CONTRÔLEZ VOTRE SUCRE SANGUIN ET VOUS POUVEZ CONTRÔLER VOTRE POIDS POUR TOUJOURS.

Nous augmentons notre graisse corporelle à cause des glucides que nous mangeons. Si vous voulez brûler la graisse et devenir maigre, vous **devez** accepter ce fait dès maintenant et vous **devez** tenir cette vérité pour sacrée.

Lorsque vous réduisez les glucides dans votre alimentation, vous deviendrez plus maigre. **C'est un fait absolu**. Lorsque vous augmentez votre consommation de glucides, **vous deviendrai plus gras**. C'est un fait. C'est simplement une question de la réponse du corps humain à vos hormones et comment elles sont affectées par les aliments que nous mangeons..

Voici comment cela fonctionne...

Lorsque nous mangeons des glucides, en particulier ceux qui sont sucrés ou féculents, notre taux de sucre dans le sang augmente rapidement. **Lorsque notre glycémie augmente, notre pancréas sécrète de l'insuline dans le sang**. Le travail de l'insuline est de ramener notre taux de sucre dans le sang à des niveaux normaux. Il fait cela en déplaçant le sucre du sang et dans les muscles, le foie et les cellules graisseuses. Si ce n'est pas pour l'insuline, cette glycémie élevée (alias glucose) serait toxique. Comme vous le savez peut-être, les diabétiques doivent ajouter de l'insuline à leur corps pour les maintenir en vie et fonctionner.

Donc, l'insuline est une bonne chose pour ce qui est de nous garder en vie en rabaissant les niveaux élevés de sucre dans le sang qui sont déclenchés par la consommation de glucides.

MAIS... L'insuline est également très, très problématique en ce qui concerne notre capacité à perdre du poids.

Comme nous l'avons mentionnés, lorsque le taux de sucre dans le sang est élevé, le travail de l'insuline consiste à transférer ce sucre hors du flux sanguin pour le diriger vers le foie et les muscles pour qu'il soit utiliser comme énergie. Mais il y a plus à cela : l'insuline est également une hormone de stockage. Ce qui signifie que lorsque l'insuline est présente dans le sang, comme c'est le cas lorsque nous consommons des glucides (sucre, amidon), les glucides en excès (ceux qui ne sont pas nécessaires immédiatement pour être utilisés en énergie) **sont décomposés et stockés dans nos cellules graisseuses comme graisse**. Lorsque cela se produit, nos cellules adipeuses deviennent plus grosses... et nous aussi! Voilà comment nous grossissons !

Une bonne chose à se rappeler est la suivante:

Pour chaque gramme de glucides que vous mangez, votre corps est incapable de brûler au moins autant de grammes de graisse. Tant que vous mangez des glucides, votre corps stocke tout ce dont il n'a pas besoin... directement dans vos cellules adipeuses (vous faisant grossir). En même temps, ces glucides rendent impossible votre capacité de brûler les graisses stockées.

Et non seulement l'insuline force ces excès de glucides et de graisse dans nos cellules graisseuses, mais elle freine également la capacité de notre corps à brûler la graisse déjà stockée dans nos cellules graisseuses.

Donc, tant qu'il y a des niveaux élevés d'insuline qui circulent dans votre sang, votre corps va travailler pour stocker les graisses plutôt que de travailler pour les brûler.

Vous ne pouvez tout simplement pas consommer un repas riche en glucides et brûler les graisses en même temps. Votre corps stocke la graisse ou la brûle, selon la nourriture que vous mangez. Maintenant que vous le savez, vous pouvez apprendre à maîtriser vos envies en utilisant les méthodes que vous apprendrez à **La Diète 2 Semaines**.

Gardez à l'esprit que **notre corps a constamment besoin d'énergie**. Il en a toujours besoin : que ce soit pour faire le jogging matinal, cuisiner, s'asseoir sur le canapé devant la télévision ou pour dormir.

Alors que nous avons tendance à penser que nous avons seulement besoin d'énergie que lorsque nous nous exerçons physiquement, vous devez garder à l'esprit qu'il y a beaucoup de choses que votre corps fait "dans les coulisses", même pendant que vous dormez. Le fait est que notre corps est au travail 24/7 pour nous garder en bonne santé et fonctionnels et pour cela, le corps a besoin d'alimenter sa « machine » de façon continue aussi longtemps que nous sommes en vie.

Une autre chose qu'il faut garde à l'esprit est que vous pouvez prendre une décision consciente pour que votre corps fonctionne en mode "glucides" ou en mode "lipides". Avec **La Diète 2 Semaines**, nous allons passer de la combustion des glucides à la combustion des graisses à haut indice d'octane.

Contrairement à la croyance populaire, les lipides se promènent dans vos cellules graisseuses (sous la forme d'acides gras), de façon continue tout au long de la journée, se rendant disponibles pour être utilisés en énergie. **Le problème est que… cette graisse ne peut pas et ne sera pas utilisée en énergie à moins que vos niveaux d'insuline soient très bas.** L'insuline, cependant, ne sera pas en baisse tant que vous mangez des glucides.

Maintenant, quand nous mangeons trois repas par jour et que tout fonctionne correctement, votre corps deviendra plus gros après avoir mangé un repas riche en glucides et ensuite, plus mince entre les repas après que tous les glucides ont été brûlés et que le corps commence à brûler est à court de glucides.

Le problème, cependant, est que lorsqu'il y a des pics de glycémie et que l'insuline est sécrétée, la glycémie est normalisée en quelques minutes, tandis que l'insuline reste « disponible » dans le sang pendant les deux prochaines heures, empêchant la graisse de brûler pendant cette période.

Comprenez que diverses cellules du corps ont besoin de gras. Cependant, lorsque les cellules qui ont besoin de graisse pour fonctionner correctement ne reçoivent pas la graisse dont elles ont besoin (à cause de l'insuline présente dans la circulation sanguine), votre glycémie diminue. Le niveau bas de sucre dans le sang est ce qui indique à votre cerveau que vous avez faim… et parce que vous avez faim, vous commencez à manger encore avant que ces acides gras puissent jamais être brûlés. Lorsque vous prenez un autre repas riche en glucides, ces acides gras doivent être stockés car votre corps devra sécréter de l'insuline pour faire baisser la glycémie… et utiliser ces sucres - au lieu de la graisse - pour son énergie pour les prochaines heures. Et cela recommence le cercle vicieux - interdisant constamment à votre corps de brûler de la graisse.



LES TRIGLYCÉRIDES

Vous vous rappelez de ces acides gras dont nous avons parlé? Devinez ce qui arrive lorsqu'ils ne sont pas brûlés en tant qu'énergie? Eh bien, ce qui se passe, c'est qu'ils retournent dans les cellules graisseuses, où ils "s'accrochent" avec deux autres acides gras et une molécule de glycérol, pour former ce qu'on appelle un triglycéride **(triglycérides = 3 acides gras + 1 molécule de glycérol)**.

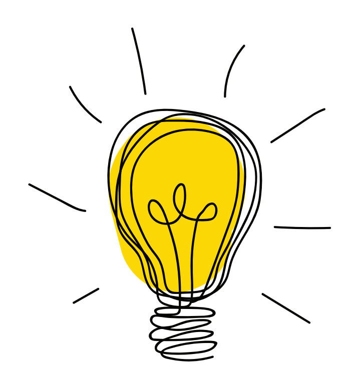
Et ce n'est pas une bonne chose...

Les triglycérides sont problématiques car ils sont beaucoup plus gros qu'un acide gras. En fait, ils sont si gros qu'ils ne peuvent laisser les cellules graisseuses comme des acides gras circuler librement. Pour cette raison, ils restent coincés à l'intérieur des cellules graisseuses **et deviennent la graisse corporelle têtue et stockée dont nous voulons nous débarrasser.**

Les triglycérides ne peuvent pas être brûlés en tant qu'énergie avant qu'ils ne soient décomposés et libérés en petits acides gras pouvant circuler librement dans la circulation sanguine. C'est pourquoi tant de gens ont des problèmes avec la graisse corporelle tenace. Ils peuvent tenter de réduire leur apport calorique de toutes les façons, mais tant qu'ils consomment des glucides, ces triglycérides vont rester intacts!

Alors... la question est : comment pouvons-nous "casser" ces triglycérides, afin qu'ils puissent être utilisés en énergie?

La réponse est simple: **restriction significative de l'apport en glucides.**



Je sais que ça sonne probablement comme du déjà-vu, mais il est impératif que vous compreniez que les glucides génèrent l'insuline dans la circulation sanguine. L'insuline amène votre corps à stocker les calories excédentaires sous forme de graisse ET empêche la graisse d'être libérée de vos cellules graisseuses pour être brûlée en énergie. Pour faire simplement, les glucides = 'excès de poids corporel et stockage des graisses.

Rappelez-vous, rien ne nous fait brûler les graisses plus rapidement que le jeûne.

Mais… le jeûne a des conséquences négatives sur notre masse corporelle maigre (les muscles). Donc, idéalement, nous voulons que le corps « pense » que nous sommes affamés afin de briser les triglycérides et de brûler cette graisse pour nos besoins énergétiques.

Puisque le corps dépend principalement des glucides pour obtenir son énergie, lrosque nous réduisons notre apport en glucides, le corps sera forcé d'obtenir son carburant ailleurs.

Maintenant, lorsque nous sommes en mode famine, le corps devrait normalement commencer à décomposer la masse corporelle maigre en glucose (énergie) via un processus connu sous le nom de glucogenèse. Cependant, comme nous « insérons » de petites quantités de protéines dans le corps, nous finissons par obtenir tous les bienfaits du jeunesans perdre notre précieuse masse maigre.

Maintenant, la glucogenèse sera complétée en utilisant la protéine que nous recevons de notre alimentation qui épargne notre masse corporelle maigre. Et, consommer moins de glucides augmente l'activité glucogène. La présence d'activité glucogène signifie que nous ne pouvons pas stocker les graisses car cette activité glucogène a besoin de toute la graisse qu'elle peut avoir pour pouvoir alimenter le processus glucogène. En d'autres termes, la glucogenèse nécessite beaucoup d'énergie… et elle brûlera encore plus de graisse pour fournir cette énergie.

Cela se traduit par la capacité de transformer notre corps en une machine de combustion des graisses 24/7. Et inutile de dire, maximiser les heures que votre corps brûle les graisses dans une journée est la clé ultime pour un corps sexy et maigre. Encore une fois, votre corps a besoin d'énergie 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Sans glucides, votre corps est obligé de se tourner vers une autre source de carburant pour vous permettre de courir toute la journée.

Alors, allons-y maintenant faire en sorte que nos corps soient bien préparés pour brûler la graisse corporelle sur une base 24/7.

COMMENT DEVENIR MINCE?



Comme je l'ai dit précédemment, je n'ai pas de « solutions, pilules ou mixtures magiques » pour la perte de poids. J'ai trouvé les seules méthodes prouvées scientifiquement pour arriver à une perte de poids rapide et les raisons pour lesquelles elles fonctionnent.

Lorsque ces méthodes sont combinées, vous pouvez avoir la garantie que vous avez le schéma ultime pour perdre du poids rapidement. Au cours de plus d'une décennie de recherches, il n'y a simplement aucun autre moyen de perdre du poids plus rapidement que grâce aux méthodes que vous êtes sur le point d'apprendre. Gardez en tête que bien que les solutions semblent être simples à première vue, tout est dans les détails, comme vous le verrez.

Avant de commencer avec les règles de la perte de poids, jetons un coup d'oeil sur le métabolisme et les nutriments et leur influence sur la prise et la perte de poids.

Cela sera une initiation aux choses à venir.

APERÇU DE LA DIÈTE

La Diète 2 Semaines entraîne généralement des pertes de graisse corporelle de l'ordre de 1/3 à 1/2 kg de graisse chaque jour. Lorsque vous ajoutez les exercices du **Manuel d'Activtés** à votre l'alimentation, la perte de graisse est généralement supérieure à 1/2 kg par jour. Pour cette raison, vous commencerez à voir des progrès significations quelques jours après le début de votre diète.

En suivant scrupuleusement ce régime, je n'ai pas encore trouvé quiconque qui n'est pas être en mesure de perdre au moins 5kg dans la période de 14 jours. Pendant mon essai de ce régime - avant de le publier - j'ai perdu 10 kilos (23 livres) en 14 jours. C'était vraiment miraculeux... et j'ai été ravi de partager cette percée depuis.

Voyez le plan : nous allons donc *tromper* le corps en le faisant entrer en mode famine et combustion de graisses 24/7, alors que nous lui fournissons la quantité appropriée de protéines dont il a besoin. La masse corporelle maigre sera donc épargnée... sans parler de l'effet thermique provoqué par la digestion de cette protéine. En plus de notre restriction en glucides et de la consommation stratégique de protéines, nous ajouterons de bons gras pour améliorer nos objectifs de combustion des graisses.

Bien que les glucides ne soient pas essentiels au corps humain, nous ne pouvons pas vivre sans protéines et sans gras. Fait intéressant, nous pourrions manger tous les glucides que nous voudrions et pourrions encore mourir de faim si nous n'avions pas de glucides (gras) et de protéines dans notre alimentation.

Nous limitons les glucides dans ce régime car cela cesse immédiatement d'ajouter du gras aux cellules graisseuses que nous avons déjà et il oblige nos corps à brûler les graisses pour nos besoins énergétiques quotidiens.

Nous limitons le gras de ce régime aux AGE (acides gras essentiels) et aux traces de gras dans les aliments autorisés. Limiter (mais pas complètement éliminer) les graisses forcera notre corps à brûler les graisses stockées plutôt que d'utiliser le gras alimentaires (la graisse que nous mangeons) pour nos besoins énergétiques. Gardez à l'esprit que nos corps ont besoin d'une certaine quantité de graisse chaque jour pour un bon fonctionnement. Cependant, votre corps ne se soucie pas s'il obtient la graisse de votre alimentation ou de celle stockée dans hanches, cuisses, ventre ous vos fesses. Ainsi, nous donnerons à votre corps le type de graisse qu'il aime et dont il a besoin sous forme d'AGE.

Nous augmentons notre consommation de protéines car elle aide à préserver la masse maigre et maintient notre métabolisme renforcé. En outre, digérer la protéine brûle une tonne de calories en raison de sa structure chimique qui le rend beaucoup plus difficile à digérer que les graisses et les glucides. Les protéines vous gardent repus pendant des heures et les acides aminés dans les protéines sont nécessaires pour soutenir votre vie et pour vous garder en bonne santé. Gardez à l'esprit que ce régime vise à maximiser ce dont nous avons besoin pour vivre tout en réduisant ce que nous n'avons pas besoin.

FRÉQUENCE DES REPAS



Comprenez que votre corps ne stocke pas les protéines comme il le fait avec les graisses et les glucides. La protéine que vous mangez sera soit utilisée pour réparer et reconstruire ou éliminée en tant que déchet - elle n'est pas stockée sous forme de graisse.

Après environ trois heures, les acides aminés provenant de votre dernier repas à base de protéines ne sont plus dans votre circulation sanguine. À ce stade, votre corps commence à rechercher les acides aminés dont il a besoin de votre masse corporelle maigre. **Manger toutes les trois heures empêche cela.**

Manger fréquemment assure que votre masse maigre reste intacte et que vos muscles ne sont pas décomposés et utilisés pour l'énergie. Rappelez-vous, plus vous avez de masse maigre, plus votre métabolisme sera rapide.

Les repas fréquents aident également à contrôler les fringales et la frénésie alimentaire. Lorsque la glycémie chute et vous dit que vous avez faim, il est généralement trop tard pour manger un bon repas. En ce moment, vous voulez seulement que de la nourriture et vous allez manger n'importe quoi dont vous avez envie. Lorsque vous mangez stratégiquement, vous n'atteindrez jamais ce point et vous pouvez toujours avoir un plan pour votre prochain repas.

Les repas fréquents maintiennent la glycémie à un niveau normal, ce qui maintient les niveaux d'insuline à distance. Cela signifie que vous allez brûler les graisses plutôt que de les stocker. Pratique non ?

Sauter un repas **est un péché capital** lorsqu'on suit **La Diète 2 Semaines**. La réalité est que lorsque vous sautez un repas, votre métabolisme ralentit et met votre corps dans un état catabolique. *Ne sautez jamais un repas*! Je sais qu'il sera difficile de manger 5-6 fois au début mais vous devez comprendre que votre corps a besoin d'acides aminés ... même lorsque vous sautez un repas. La clé pour réussir est d'avoir des repas pré-planifiés à chaque jour. Dans le Manuel du Régime de **La Diète 2 Semaines**, vous apprendrez quelques « secrets » sur la façon de le faire efficacement.

La fréquence des repas est un élément clé pour perdre du poids avec La Diète 2 Semaines. En mangeant cinq repas par jour, tel que prescrit dans La Diète 2 Semaines, vous augmenterez considérablement votre métabolisme, développerez efficacement la masse musculaire maigre et augmenterez la quantité de graisse que vous brûlez quotidiennement.

L'EAU

La majorité des gens que je connais savent qu'ils ne boivent pas assez d'eau. Boire une quantité adéquate d'eau chaque jour est absolument essentiel pour perdre du poids. Si vous ne buvez pas assez d'eau, vous n'aurez tout simplement pas les avantages de la perte de poids que vous recherchez.

L'eau aide vos reins à fonctionner à plein rendement. Lorsque vos reins ne fonctionnent pas à plein rendement, le foie doit intervenir. Le problème est que le foie est responsable de la métabolisation du gras dans le corps. Lorsque votre foie aide vos reins, il ne peut jouer son rôle pleinement et métaboliser le gras qu'il faut brûler.

Lorsque vous suivez **La Diète 2 Semaines**, vous perdrez du poids en eau tout comme en graisse corporelle. Souvenez-vous, le poids en eau reste du poids et est partiellement responsable pour les ballonnements et les vêtements serrés. La réalité est que les glucides sont hydrophiles (*ils causent la rétention d'eau*) et nous ne voulons pas de rétention d'eau. Les protéines, d'un autre côté, encouragent l'eau à être évacuée par le corps.

Une fois que vous réduisez votre consommation en glucides, vous commencerez à libérer cette eau qui stagne dans votre corps. C'est pour cette raison qu'il est essentiel que vous consommiez assez d'eau tous les jours afin d'éviter la déshydratation. De plus, l'eau agit comme filtre pour votre corps, éliminant les cellules mortes et les déchets. Puisque vous brûlez beaucoup de gras durant La Diète 2 Semaines, vous aurez besoin beaucoup d'eau afin d'éliminer les déchets des sous-produits de vos graisses brûlées.

Vous noterez que lorsque vous réduisez la quantité de glucides que vous consommez et que vous augmentez la quantité d'eau que vous buvez, votre corps arrêtera d'emmagasiner l'eau et l'utilisera à meilleur escient. Cela vous donnera un corps plus « léger » et « propre ».

Je vous conseille donc de boire de 8 à 10 verres d'eau chaque jour. Cela donne une quantité d'environ 3,8 litres d'eau. Cela peut sembler beaucoup à première vue et vous aurez probablement à vous forcer pour en boire autant. Cependant, lorsque vous y serez habitués, vous regagnerez votre soif habituelle et vous aurez, en réalité, assez soif pour en boire autant tous les jours. Aussi, lorsque vous commencerez à boire autant d'eau, vous verrez que votre corps ne retiendra pas cette eau, mais l'utilisera pour nettoyer votre système — le gardant propre et l'aidant à fonctionner correctement.





LES BASES DU RÉGIME

La Diète 2 Semaines nécessite des suppléments essentiels pour une efficacité maximale et une perte de graisse importante et ultra-rapide.

Les suppléments suivants sont requis pendant La Diète 2 Semaines. Ils aideront votre corps à fonctionner efficacement, à brûler les graisses au maximum de leur potentiel et à fournir de nombreux bienfaits pour la santé.

LES ACIDES AMINÉES ESSENTIELS (AAE)

Votre santé, bonne ou mauvaise, dépend en grande partie du niveau d'inflammation dans vore corps et de la quantité de masse musculaire maigre que vous avez. En fait, il existe plusieurs maladies (y compris l'obésité) qui sont liées à l'inflammation et au manque de masse musculaire.

Lorsque vous contrôlez l'inflammation dans votre corps, vous pouvez contrôler efficacement l'apparition de nombreuses maladies, y compris le diabète de type II, les maladies cardiaques, la dépression, l'arthrite et l'obésité.

La masse musculaire diminue au fil du temps, surtout lorsque nous ne mangeons pas suffisamment de protéines et ne faisons pas d'exercice. Moins nous avons de masse musculaire, plus nous gagnerons de poids. La masse musculaire maigre est essentielle pour maintenir la graisse corporelle à distance.

Un corps sain est un corps qui a de faibles niveaux d'inflammation et des niveaux élevés de masse musculaire. Alors que beaucoup attribuent à des niveaux élevés d'inflammation et de perte de masse musculaire au vieillissement, le fait est que nous pouvons garder notre corps jeune grâce à une nutrition et un exercice appropriés. Nous vieillissons de l'intérieur. Donc, il est important de maintenir l'inflammation et de faire de l'exercice.

Les acides gras essentiels sont exactement cela: essentiel. Les AGE sont principalement des gras polyinsaturés. Les humains doivent les ingérer parce que nos corps sont incapables de les créer. Une fois en panne, les AGE contribueront au fonctionnement des organes vitaux. Les AGE régulent les fonctions corporelles et sont essentielles aux cellules cardiaques. Les autres fonctions affectées par les AGE sont la fréquence cardiaque, la pression artérielle, la coagulation, la fertilité et la conception et les fonctions du système immunitaire.

Vous avez peut-être entendu parler d'AGE en tant qu'acides oméga-3 ou acide linolénique et acide linoléique d'oméga-6. L'American Heart Association recommande un régime inclus EFA au moins deux fois par semaine, et ils disent que vous devriez manger de l'huile de poisson pour obtenir le bénéfice. Les capsules d'huile de poisson sont un excellent moyen d'obtenir vos besoins en acides gras essentiels. L'apport en acides gras essentiels est impératif pour maximiser votre efficacité sur Comment perdre du poids rapidement,

Les deux principales formes d'acides gras oméga-3 utilisés par le corps sont l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA).

La recherche a montré qu'une personne qui maintient un régime riche en oméga-3 est à faible risque de maladies cardiovasculaires. D'autres recherches ont également suggéré que les AGE peuvent réduire la dépression et le sentiment de suicide.

Vous demandez peut-être, comment cela aidera mon régime alimentaire? Eh bien, la clé de cet acide gras est que l'énergie est générée dans les cellules au cours du métabolisme de ces acides. Pendant votre régime alimentaire, vos sources d'énergie provenant des protéines et des acides gras essentiels aideront votre métabolisme à continuer à fonctionner et à brûler ces glucides supplémentaires (ou matières grasses stockées) comme combustible.

L'huile de poisson a également d'autres avantages, tels que:

- **Réduit l'inflammation**
- **Élimine la douleur articulaire**
- **Améliore la vision**
- **Augmente la concentration mentale**
- **Traite les ulcères, la maladie de Chron et la colite**
- **Fournit des gencives plus saines**
- **Vous donne la peau, les cheveux et les ongles plus lisse**
- **Diminue les niveaux de triglycérides**
- **Augmente la consommation quotidienne de calories**

Après 30 jours de prise de suppléments d'EPA / DHA, vous verrez et ressentirez ces bienfaits.

La balance EPA / DHA devrait être 2: 1. Basé sur la recherche que j'ai lu, la quantité appropriée est d'environ 2g EPA à 1g DHA chaque jour. Pour la plupart des huiles de poisson « régulières » sur le marché, cela se traduit par environ 10 capsules EPA / DHA chaque jour ou 5 cuillères à café d'huile de poisson droite. Cela peut sembler beaucoup, mais il va obtenir vos niveaux d'EPA / DHA à l'endroit où ils doivent être pour une santé optimale et la facilité de combustion des graisses.

PROTÉINE DE LACTOSÉRUM

La protéine de lactosérum est considérée comme une “protéine complète” dans la mesure où elle contient tous les acides aminés dont vous avez besoin pour maintenir la vie. Dans le passé, les shakes de protéines de lactosérum étaient horribles et graveleux. La science a parcouru un long chemin, cependant, en rendant ces secousses beaucoup plus tolérables.

Ont-ils le goût de votre milkshake préféré garni de crème fouettée et d’une cerise? A peine ... mais selon la marque et la saveur, il y a de très bons choix qui sont plutôt bons. Et, en ajoutant des sirops aromatisés sans sucre (comme dans les cafés), vous pouvez incorporer une bonne variété et faire de très bons shakes.

Lorsque vous choisissez une protéine de lactosérum à utiliser dans ce régime, assurez-vous de choisir une marque qui vous permet de garder les hydrates de carbone aussi bas que possible (pas plus de 2 grammes par cuillerée). En outre, au cours de ce régime, vous voudrez garder la graisse aussi bas que possible (aussi pas plus de 2 grammes par mesure). Cela permettra d’assurer les meilleures conditions possibles pour vos objectifs de perte de poids.

Selon votre poids, vous pourriez avoir besoin de plus d’un scoop. Si vous deviez prendre deux boules, assurez-vous que vous ne dépassez pas 4 grammes de glucides. 4 grammes de glucides n’auront pas beaucoup d’impact sur votre glycémie.



Comme vous le verrez, les protéines de lactosérum constituent un élément important de La Diète 2 Semaines. Pour certains, acheter la protéine de lactosérum pour composer plusieurs de leurs repas pour les 14 prochains jours peut sembler cher, mais quand vous considérez que vous pouvez composer tous vos repas de la journée pour environ 10€, c’est vraiment une bonne affaire. De plus, vous constaterez que vous aurez beaucoup plus de temps à consacrer à la cuisine et aux repas, que vous aurez plus de temps pour vous promener ou pour faire d’autres exercices.

CLA

L'acide linoléique conjugué (CLA) a intéressé de nombreux chercheurs au cours des dernières années. Le fait est que de nombreuses études ont démontrées que le CLA procurait de nombreux avantages, notamment la stimulation du système immunitaire et les activités anti-cancéreuses, retarde le début du diabète de type 2, renforcement de la masse musculaire maigre, élimination des cellules graisseuses et réduction drastique de la masse adipeuse.

Le CLA aide à déplacer la graisse que vous mangez dans vos cellules musculaires au lieu d'être stockée comme graisse corporelle. Il active ensuite certaines enzymes dans votre corps pour forcer vos muscles à brûler cette graisse, en particulier pendant l'exercice.

Comme mentionné, le CLA a également démontré des qualités pour empêcher les cellules graisseuses de grossir, donc même après avoir terminé **La Diète 2 Semaines**, le CLA peut aider à empêcher la graisse de revenir.

Lorsqu'il est combiné avec **La Diète 2 Semaines**, le CLA peut presque doubler votre perte de graisse lorsqu'il est pris dans une proportion de 6-8 grammes par jour.

LEUCINE

Comme vous vous en souvenez peut-être, la leucine est un acide aminé essentiel que l'on trouve dans les protéines alimentaires. Alors que les chercheurs connaissent la leucine depuis des décennies, ils n'ont que récemment découverts les incroyables bienfaits de la leucine sur le corps.

La leucine est un BCAA extrêmement précieux (acide aminé à chaîne ramifiée) en raison de sa capacité à activer le processus de renforcement musculaire du corps et à préserver la masse musculaire maigre lorsque vous suivez un régime. La leucine s'est avérée être l'acide aminé le plus important pour la construction musculaire.

Des chercheurs de l'Université de l'Illinois ont mené des études sur les régimes amaigrissants contenant 10 grammes de leucine par jour avec 125 grammes de protéines par jour avec un minimum de 2,5 grammes de leucine à chaque repas. Dans deux études distinctes, les groupes consommant des régimes riches en leucine présentaient une perte de poids plus importante, une plus grande perte de graisse et une meilleure préservation de la masse corporelle maigre.

Comprenez que la protéine de lactosérum est une protéine complète qui est une excellente source de leucine. Cependant, nous ajouterons de la leucine supplémentaire à notre régime quotidien pour nous assurer que nous recevons assez de leucine tous les jours.

ATHLETIC GREENS®

La plupart des suppléments ne sont pas naturels. Ils sont en fait fabriqués en laboratoires au sein d'un processus qui fournit une petite fraction des nutriments, vitamines et minéraux que l'on trouve dans les aliments non-transformés présents dans la nature.

Athletics Greens® est fabriqué à partir des aliments non-transformés disponibles de la plus grande qualité. Encore mieux, cette puissante combinaison de super aliments est lyophilisée lorsqu'ils se trouvent à leur état de fraîcheur, afin de préserver autant que possible leur valeur nutritionnelle naturelle.

Et aucun raccourci n'est pris dans la création de ce produit. Plutôt que d'utiliser un processus standard (et moins coûteux) de fraisage à chaud, chacun des ingrédients présents dans Green Athletics® est fraisé à froid pour maintenir son intégrité, avant d'être intégré au sein d'un poudre verte délicieuse et super saine.

L'effet synergétique de l'harmonisation de ces plus de 70 ingrédients naturels et biologiques dans des combinaisons et des quantités très spécifiques, fournissent des avantages exceptionnels pour la santé que vous n'obtiendrez jamais en mangeant individuellement chaque ingrédient utilisé.

Juste après avoir ajouté Green Athletics® à ma routine quotidienne, je me suis senti davantage énergique et vivant que je ne l'avais été depuis des années. La plupart des gens observent la différence après seulement quelques jours.



BRÛLE-GRAISSE (OPTIONEL)

Ok, les brûle-graisse sont un sujet controversé, surtout avec moi. La plupart des gens qui achètent des brûleurs de graisse se tournent vers eux comme une « pilule magique » qui entraînera une perte de poids sans régime et exercice. Nous souhaitons tous que ce fut le cas, mais malheureusement, ce n’est pas le cas. La plupart des brûleurs de graisse fournissent très peu d’avantages en termes de perte de poids, mais avec un régime approprié et un programme d’exercice, ils peuvent ajouter des résultats significatifs. Je vais partager avec vous mon combo “combustion des graisses ultime” dans une minute.

En ce qui concerne les gros brûleurs, Ephedra est le produit le plus efficace sur le marché. L’éphédra est à la fois thermogénique et stimulante ... Et ça a très bien marché. Malheureusement, Ephedra a été utilisé de façon irresponsable par quelques-uns, ce qui a entraîné leur mort prématurée liée à Ephedra. Pour cette raison, over-the-counter pilules amaigrissantes à base d’éphédra ont été interdites en 2006.

Depuis l’interdiction d’Ephedra, de nombreux fabricants ont commencé à essayer de trouver quelque chose de comparable à Ephedra. Malheureusement, la plupart d’entre eux ont échoué.

les brûle-graisse ne sont absolument pas requis sur **La Diète 2 Semaines**. La raison pour laquelle je les ai énumérés comme optionnels est qu’ils ont des avantages à maintenir le métabolisme élevé lorsque votre corps commence à ralentir lorsque vous passez de la combustion des glucides à la combustion des graisses et qu’ils fournissent de l’énergie concentrée qui aide vos entraînements .

Personnellement, j’aime l’effet ajouté qu’un gros brûleur de graisse fournit. Le problème, encore une fois, est que la plupart des brûleurs de graisse ne valent rien.

Dans tous mes essais, le meilleur brûleur de graisse légal sur le marché est une pile ECY: Éphédrine (pas Ephedra), Caféine, Yohimbe.

- **L’éphédrine fonctionne comme l’Ephedra dans la perte de poids/graisse.**
- **La caféine améliore l’énergie et la vigilance.**
- **Yohimbe est un brûleur de graisse prouvé**

La bonne chose à ce sujet est que les ingrédients sont relativement bon marché. La mauvaise chose est que je n'ai rien trouvé qui combine tout en un, donc vous auriez besoin de les acheter séparément et de les combiner vous-même.

Voici ma suggestion pour ceux qui sont nouveaux dans ce mix de combustion des graisses:

- **Ephédrine HCL: 25mg.**
- **Caféine: 200mg.**
- **Yohimbine HCL: 5mg**

Pour commencer, je recommande que ce mix soit pris environ 30 minutes avant un repas et/ou 30 minutes avant votre entraînement.

Pour commencer, je suggère de prendre ce mix deux fois par jour (une fois avant votre premier repas et une fois avant votre entraînement). Les jours sans entraînement, vous pouvez prendre n'importe quel autre repas, à condition qu'il y ait 4 heures entre les doses).

Selon votre niveau de tolérance, vous pouvez augmenter à trois doses par jour et / ou augmenter les doses (pas plus de 100 mg d'éhpédrine en 24 heures).

Soyez conscient de tout changement dans la pression artérielle, les palpitations cardiaques, l'augmentation de la température corporelle, etc.

Encore une fois, bien que ce soit un brûleur de graisse très efficace, ce n'est pas une « pilule magique ». Ceci est facultatif sur **La Diète 2 Semaines** et il faut être prudent.

La règle est simple : écoutez votre corps et écoutez votre médecin.

Si vous cherchez un produit brûleur de graisse tout-en-un de bonne qualité (sans avoir à combiner les trois ingrédients), le meilleur que j'ai trouvé est **Lipo-6**. Ce produit particulier est un favori parmi les bodybuilders qui cherchent à perdre de la graisse.



Maintenant que vous comprenez la raison d'être de **La Diète 2 Semaines**, nous pouvons nous lancer dans les détails sur la façon de mettre en place et faire fonctionner ce régime pour vous. Dans le manuel « Diète 2 Semaines », vous apprendrez comment calculer la masse grasse corporelle et déterminer la quantité de protéines dont vous avez besoin chaque jour pour vous assurer de brûler les graisses et maintenir la masse maigre. Vous apprendrez également la méthode « secrète » pour maintenir votre poids corporel idéal pour toujours.

Dans le Manuel d'activités de **La Diète 2 Semaines**, vous obtiendrez des exercices de combustion des graisses incroyablement efficaces qui sont combinés à la portion diététique de **La Diète 2 Semaines**, pour produire des quantités incroyables de perte de graisse corporelle.

Dans le manuel de Motivation, vous apprendrez des moyens très efficaces de rendre la perte de poids plus facile et plus agréable.

Je crois vraiment que si vous suivez **La Diète 2 Semaines**, vous atteindrez rapidement vos objectifs de perte de poids. Je vous souhaite tout le meilleur dans vos efforts et j'ai hâte d'entendre parler de votre succès dans la transformation du corps!